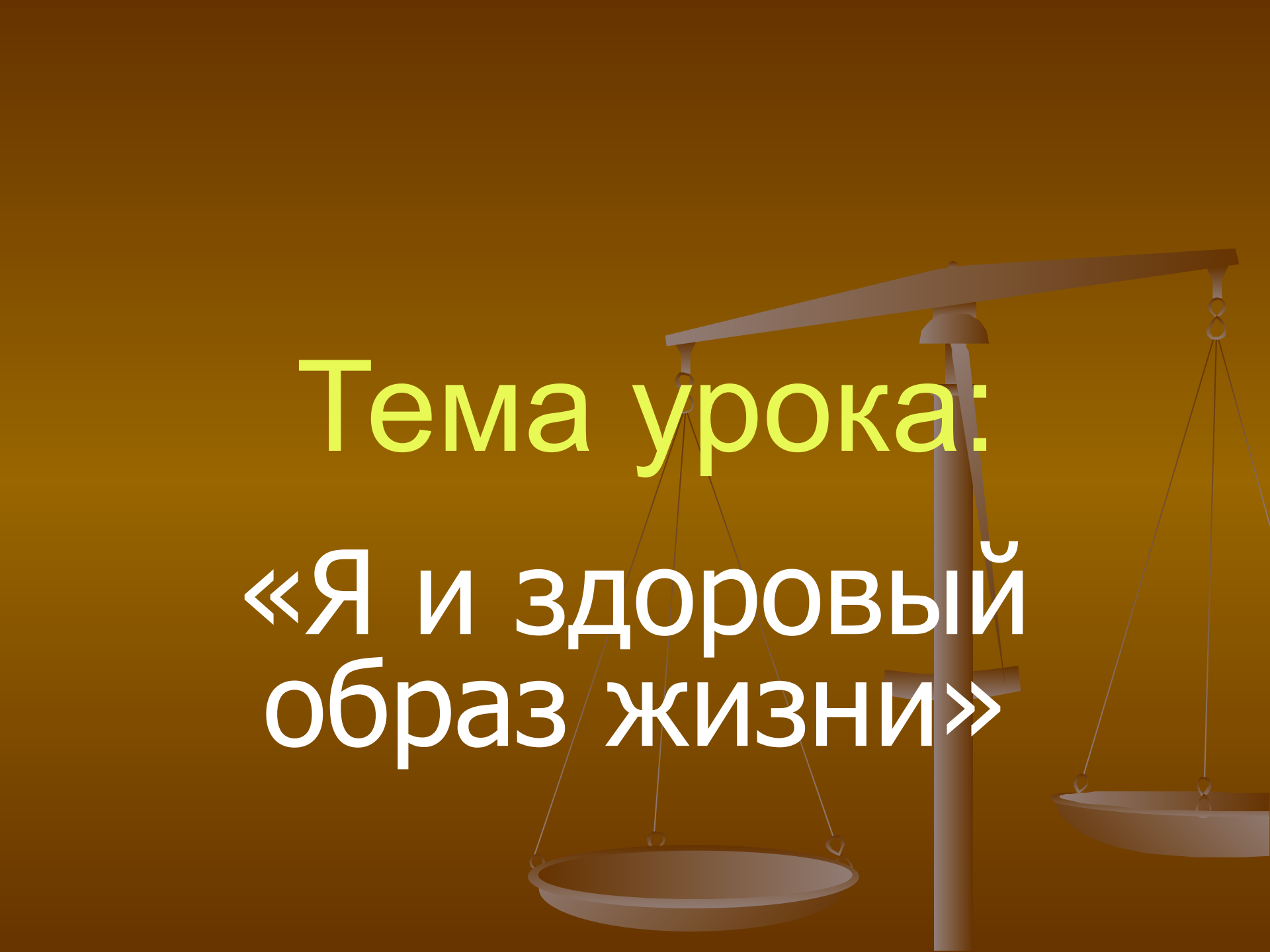


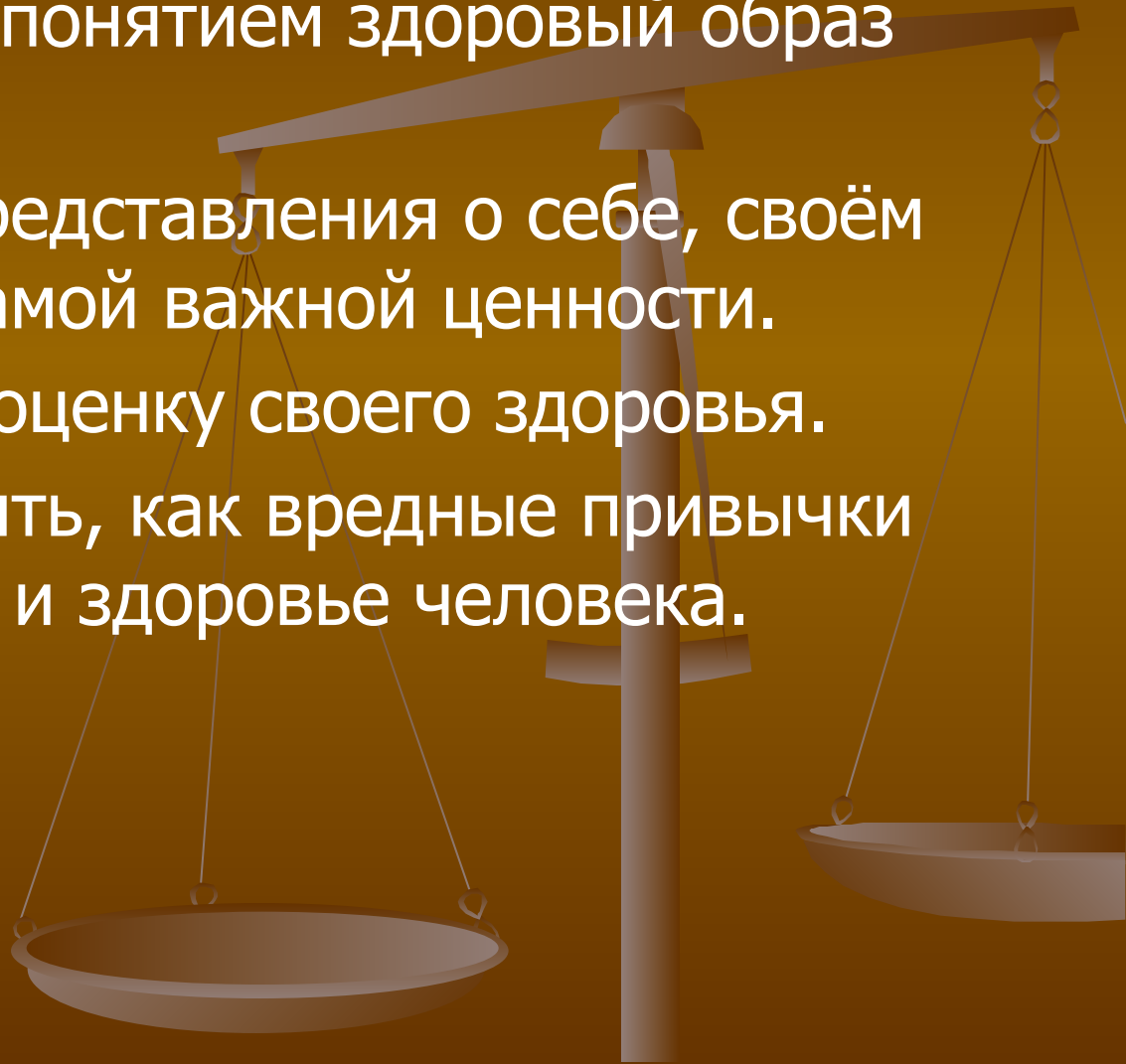
«Всё имеет  
смысл, пока  
мы здоровы»



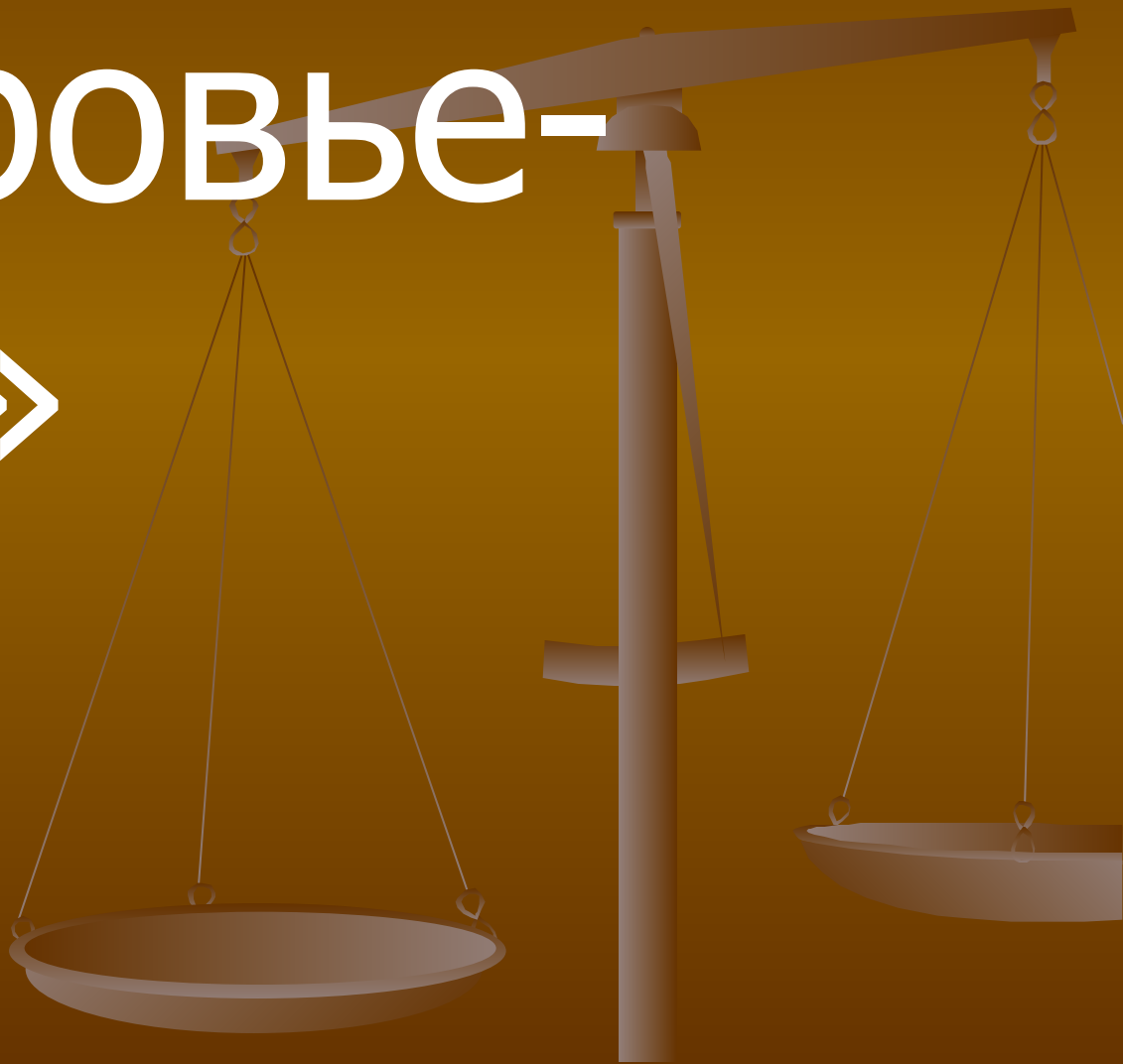
Тема урока:  
«Я и здоровый  
образ жизни»

# Цель урока:

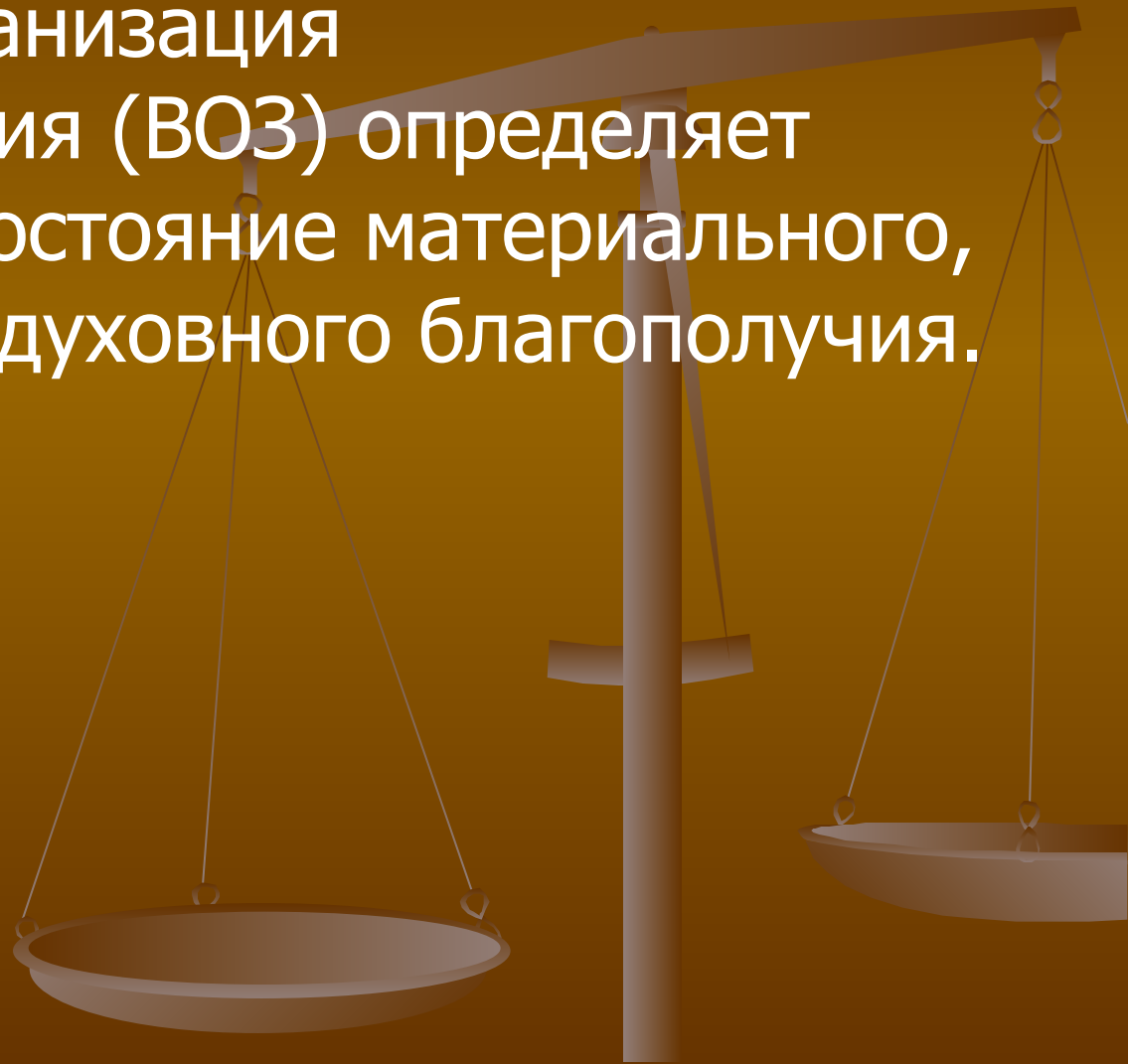
- Познакомиться с понятием здоровый образ жизни.
- Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.
- Дать первичную оценку своего здоровья.
- Постараться понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.



■ «Здоровье-  
это...»



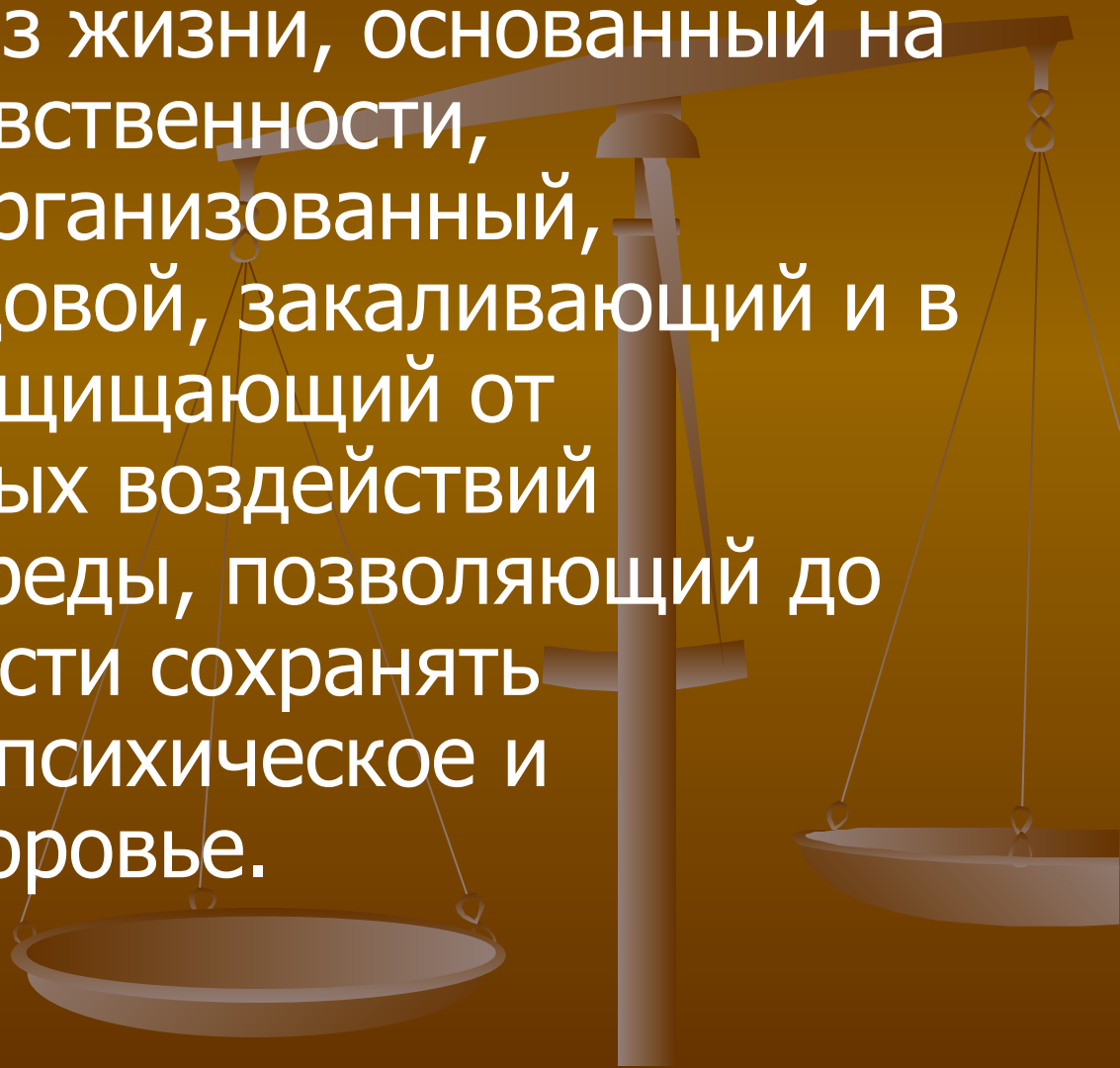
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние материального, социального и духовного благополучия.



■ «Здоровый образ жизни - это...»



- ЗОЖ - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.





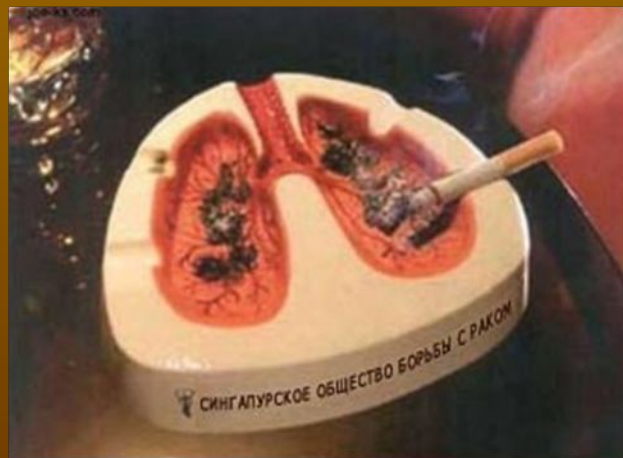
■ «Вредные  
привычки...»



- Курение
- Алкоголь
- Наркотики



# КУРЕНИЕ...



- Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.

# АЛКОГОЛЬ...



- Алкоголь-это наркотик, химическое вещество, влияющие на функционирование организма.
- Алкоголизм-это заболевание, развитие которого можно остановить, но излечить полностью невозможно.

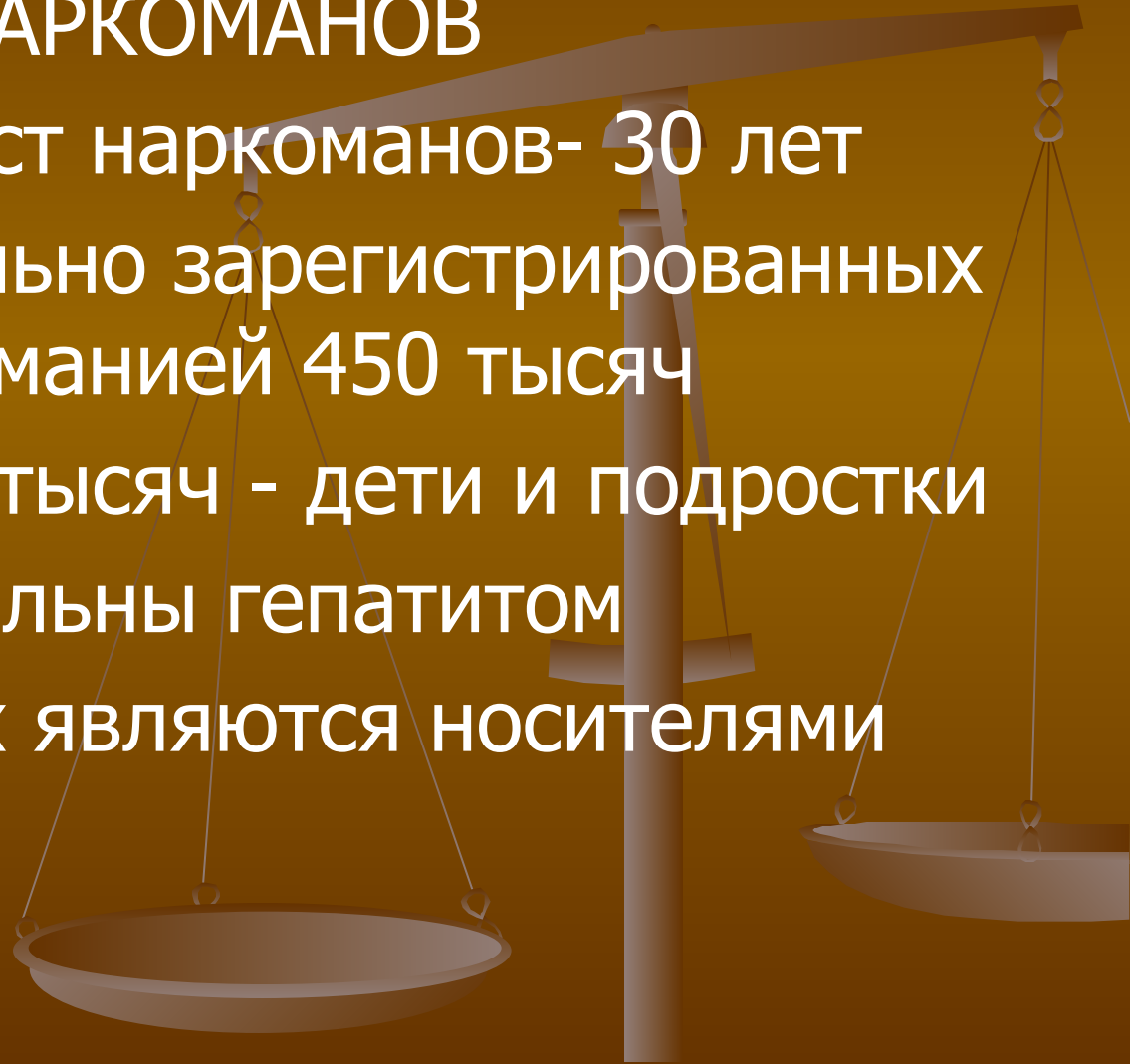
# НАРКОТИКИ...



- Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

# Россия

- 6 миллионов НАРКОМАНОВ
- Средний возраст наркоманов- 30 лет
- Число официально зарегистрированных больных наркоманией 450 тысяч
- Более 100 000 тысяч - дети и подростки
- 99 % из них больны гепатитом
- 20-30 % из них являются носителями ВИЧ





■ «Если хочешь  
быть здоровым  
– постарайся»