

**Классный час:**

**«Здоровье – это**

**единственная драгоценность.**

**Курение вредит здоровью»**

**9 класс**





- 1. Сообщи своим друзьям и родственникам, что ты бросаешь курить. Чем больше народа будет знать о твоём решении, тем больше ответственности перед тобой и другими, чтобы довести начатое дело до конца.
- 2. Не зарекайся бросить навсегда – брось сначала на один день, потом ещё, ещё и ещё один день.



- 3. Выбери определённый день, соберись духом – и брось. Чтобы отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят. Выбрось всё, что напоминало бы тебе о курении.
- 4. Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой.
- 5. Постоянно напоминай себе, что курение будет мешать твоим поставленным целям.

- 5. Постоянно напоминай себе, что курение будет мешать твоим поставленным целям.
- 6. Курение- условный рефлекс, поэтому, бросив курить, не следует даже брать в руки сигарету.





STOP CONSUMING YOUR BODY  
POSTED AT [WWW.ELLF.RU](http://WWW.ELLF.RU)

# Долго ли протянет?



Национальный центр профилактики и контроля заболеваний 2014 © CDC

Автор: профессор ИГО Урбанович, М.А.

Запомни – человек не слаб.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Рождён свободным.  
Он не раб.



Сегодня вечером, как ляжешь  
спать,



Ты должен так себе сказать:



« Я выбрал сам себе дорогу к  
свету.



**БУДЬ ЗДОРОВ!**

И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить.



Я человек. Я должен сильным быть!»



**БУДЬТЕ!  
ЗДОРОВЫ!**

# Игра «Закончи пословицу»

- В здоровом теле , ...
- Голову держи в холоде, а ноги ...
- Быстрого и ловкого болезнь ...
- Землю сушит зной, человека ...
- К слабому и болезнь ...
- Любящий чистоту – будет ...
- Здоровье сгубишь – новое ...
- Было бы здоровье, а счастье ...
- Не рад больной и золотой ...
- Здоров будешь – всё ...
- Где здоровье, там и ...
- Береги платье снову, а здоровье...

**“Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений”.**





# Методика

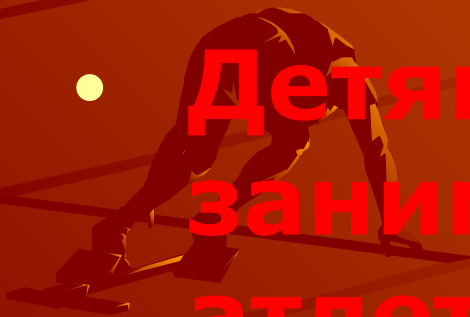
- Зарядка - это источник бодрости и здоровья
- Жевательная резинка сохраняет зубы
- Кактусы снимают излучение от компьютера
- От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек
- Бананы поднимают настроение



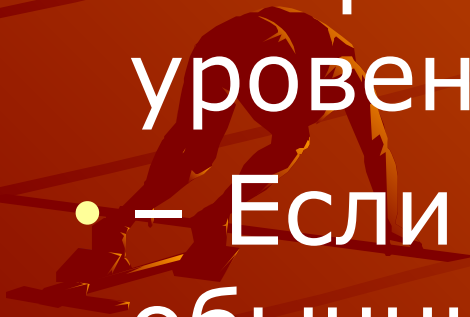
- **Морковь замедляет процесс старения организма**
- **Есть безвредные наркотики**
- **Отказаться от курения легко**
- **Молоко полезнее йогурта**
- **Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки**



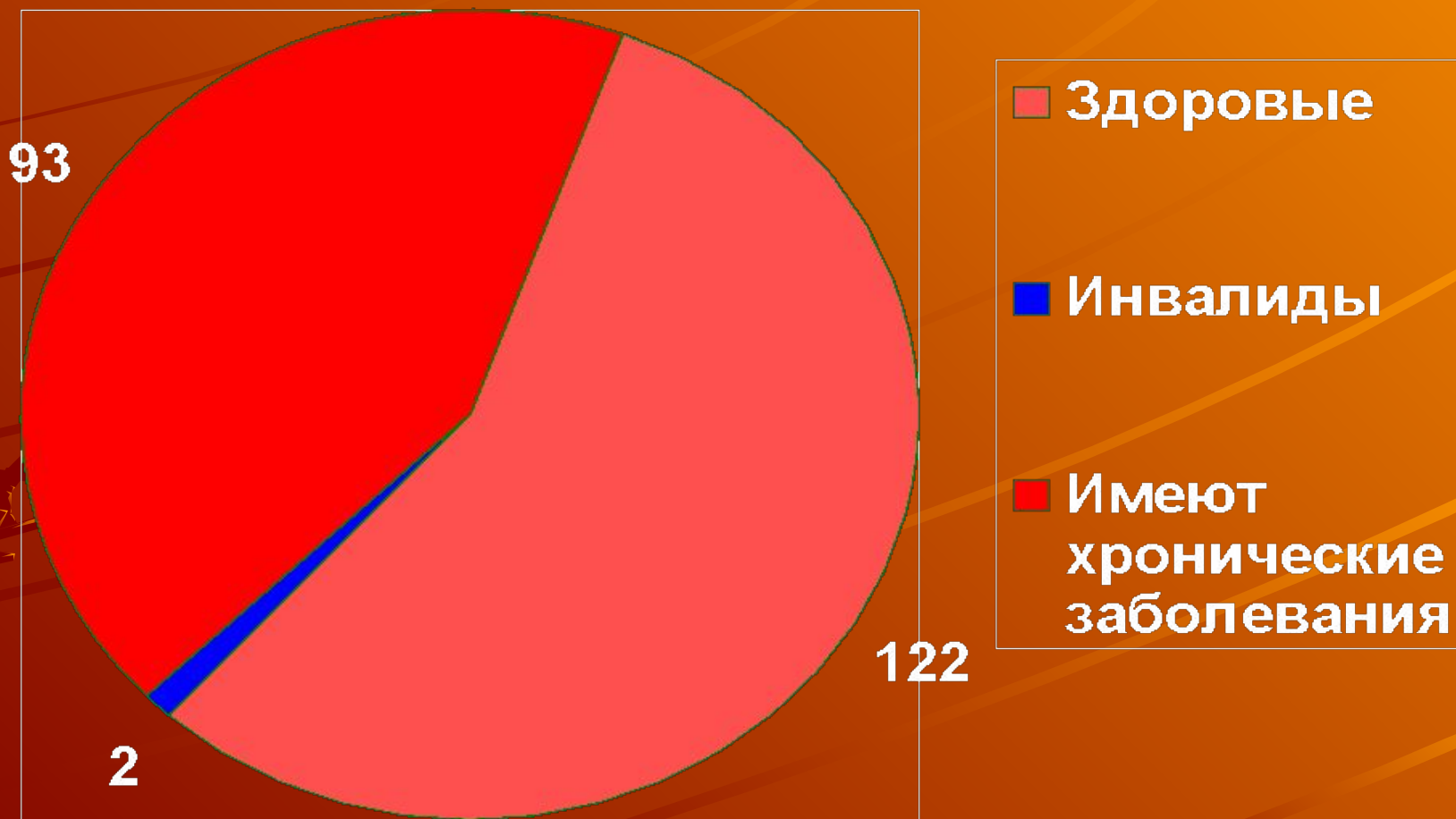
- Недостаток солнца вызывает депрессию
- Летом можно запастись витаминами на целый год
- Ежедневно надо выпивать два стакана молока
- Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой
- Ребенку достаточно спать ночью 8 часов



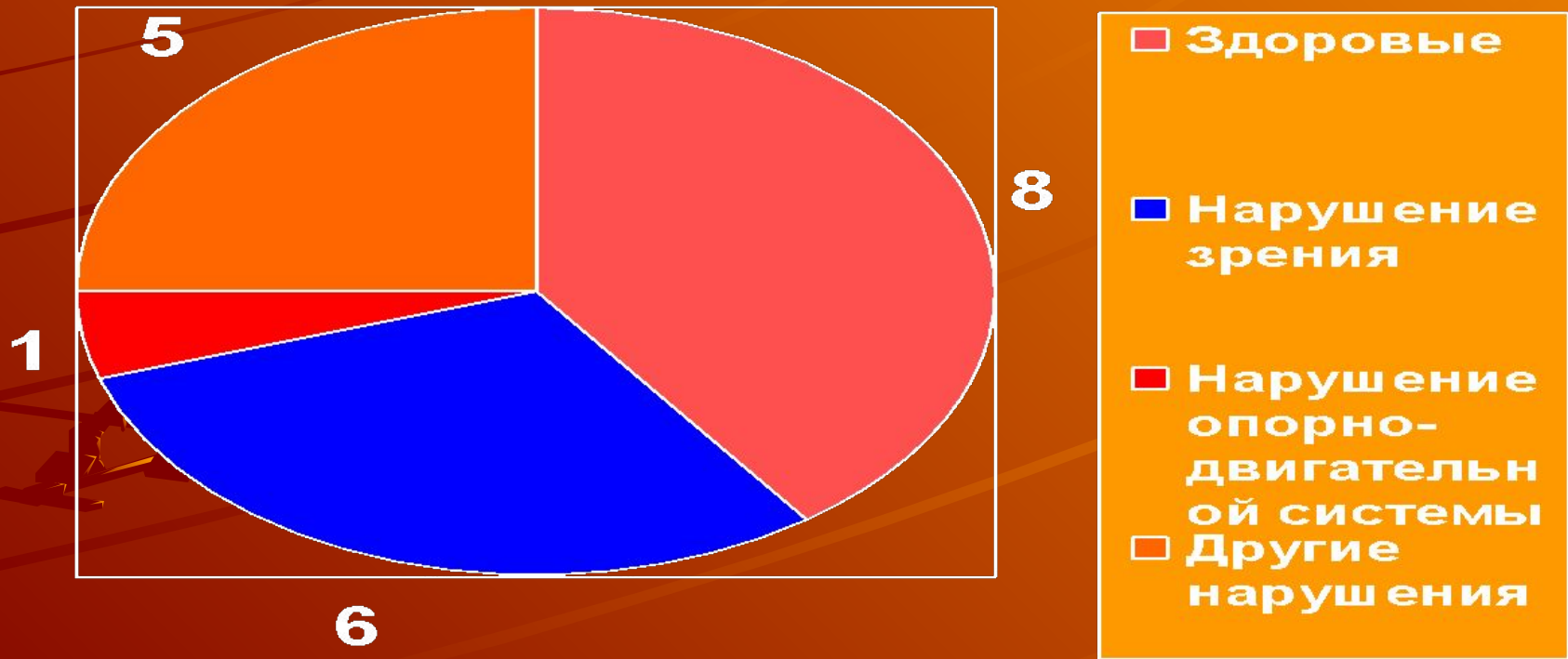
- – Если Вы не болели в течение всего учебного года – у Вас самый высокий уровень здоровья
- – Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень здоровья
- – Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий



# Состояние здоровья учащихся в школе-интернате №2.



# Состояние здоровья учащихся в 8 классе.



Наследственность 20%

Здравоохранение 10%

Образ  
жизни 50%

Окружающая  
среда  
20%

**Слагаемые  
здоровья.**

```
graph TD; A[Наследственность 20%] --> C((Слагаемые здоровья.)); B[Здравоохранение 10%] --> C; D[Образ жизни 50%] --> C; E[Окружающая среда 20%] --> C;
```

# Строим свое здоровье

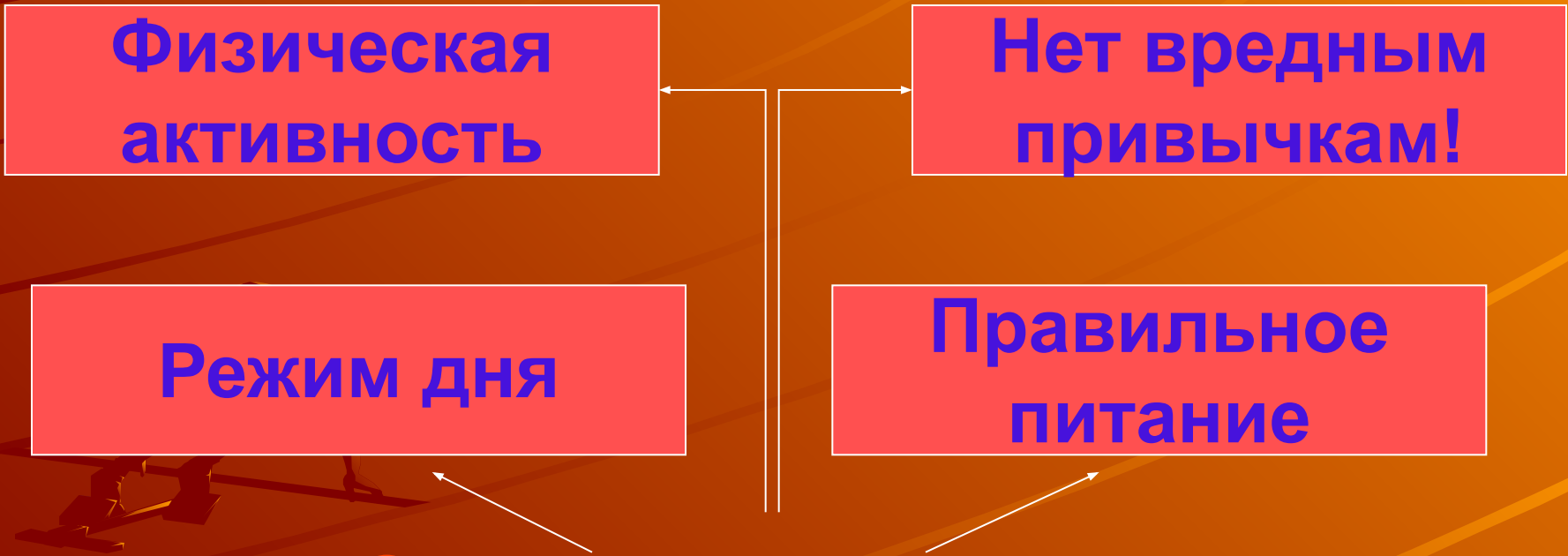
Физическая  
активность

Нет вредным  
привычкам!

Режим дня

Правильное  
питание

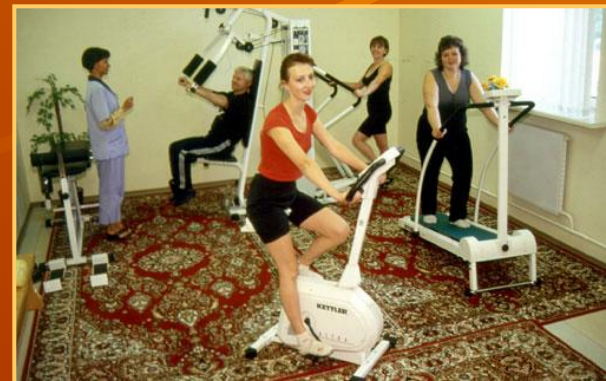
Составляющие здоровья





# «Это интересно»

Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.



## «Это интересно»

Длительный сон (свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению с 7–8 часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения.



# «Это интересно»

Агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют его благодаря собственной уравновешенности.

Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет.



На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя.





окружающая  
среда

занятия  
физкультурой  
и спортом,  
двигательная  
активность

положительные  
эмоции

**Составляющие  
ЗОЖ**

личная  
гигиена

отказ от  
вредных  
привычек

рациональное  
питание

