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. Запастись 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.









Запомни – человек не слаб.



Рождён свободным. Он не раб.



Сегодня вечером, как ляжешь спать,



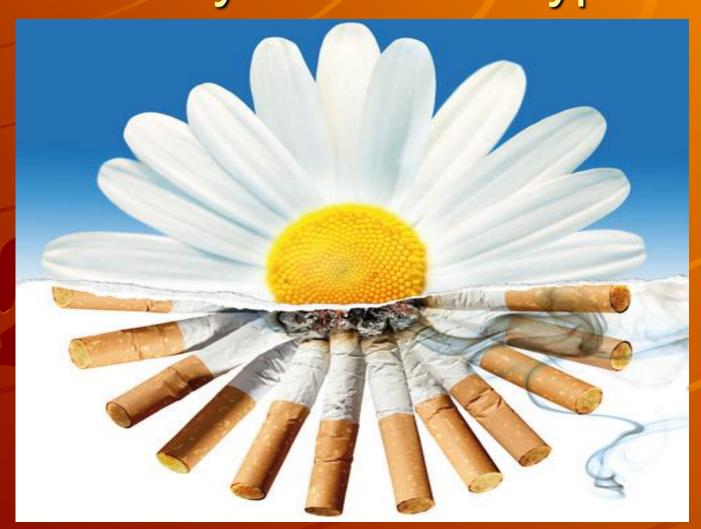
Ты должен так себе сказать:



«Я выбрал сам себе дорогу к свету.



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



Я человек. Я должен сильным быть!»



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 лекко
- Молоко полезнее йогурта
- Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки

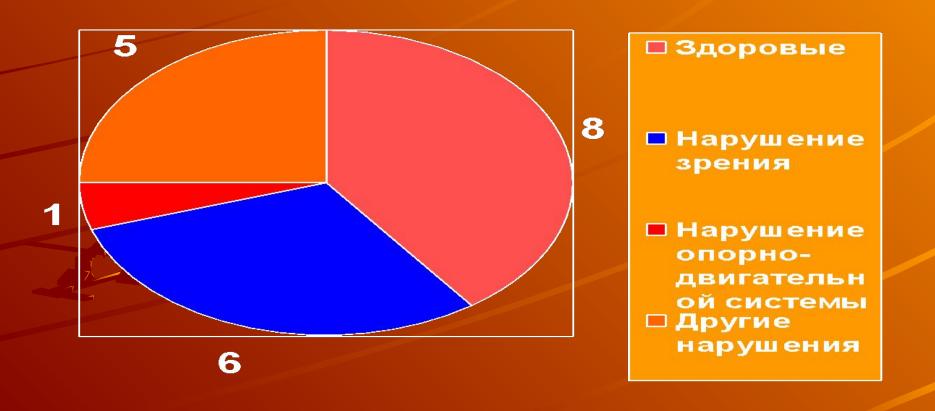
- Недостаток солнца вызывает депрессию
- Летом можно запастись витаминами на целый год
- Ежедневно надо выпивать два стакана молока
- Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой
- Ребенку достаточно спать ночью 8 часов

- – 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%

Слагаемые здоровья.

Окружающая среда 20%

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.



занятия физкультурой и спортом, двигательная

активность

окружающая среда



положительные эмоции

Составляющие ЗОЖ

отказ от вредных привычек

рациональное питание личная гигиена

