

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

Долго ли протянет?



Национальный центр профилактики и контроля хронических 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!»



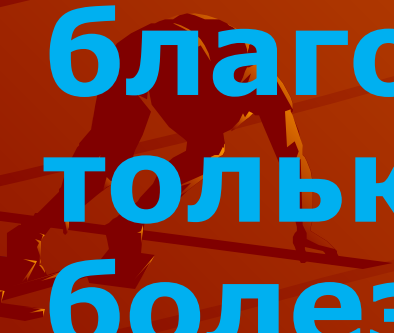
**БУДЬТЕ!
ЗДОРОВЫ!**

A photograph of a white banner with large, bold, red Cyrillic text. The text reads "БУДЬТЕ!" on the top line and "ЗДОРОВЫ!" on the bottom line. The banner is held up by people, with their legs and feet visible at the top edge. Below the banner is a stone wall, and the ground is paved.

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

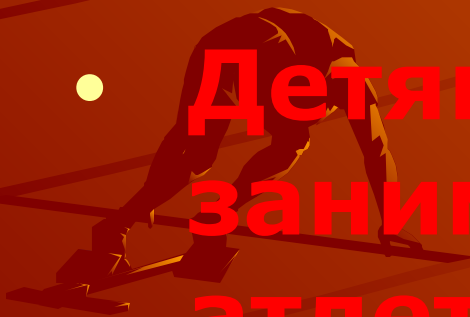
- Зарядка - это источник бодрости и здоровья
- Жевательная резинка сохраняет зубы
- Кактусы снимают излучение от компьютера
- От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек
- Бананы поднимают настроение



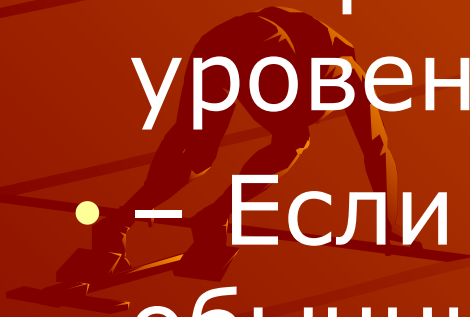
- **Морковь замедляет процесс старения организма**
- **Есть безвредные наркотики**
- **Отказаться от курения легко**
- **Молоко полезнее йогурта**
- **Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки**



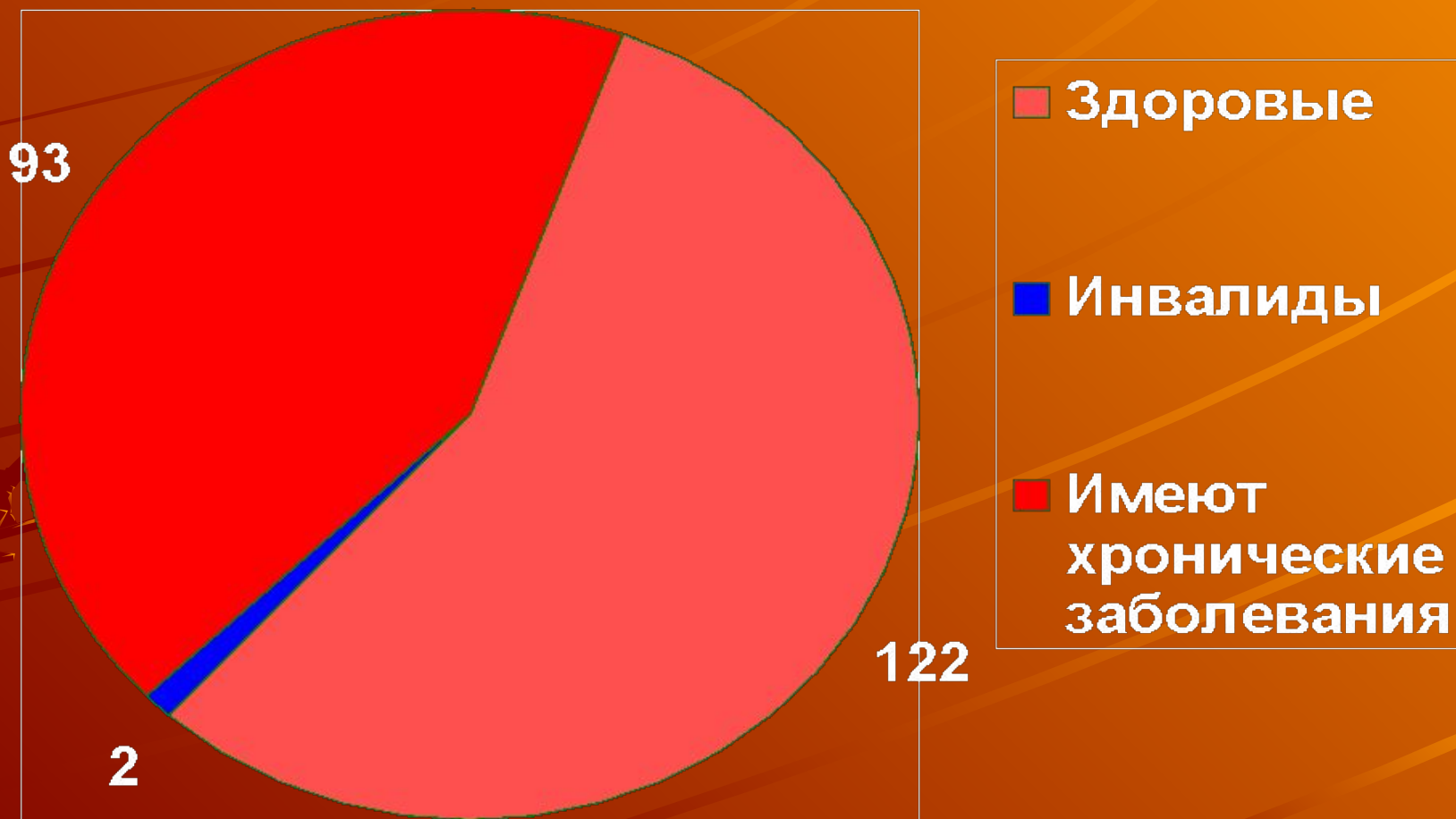
- Недостаток солнца вызывает депрессию
- Летом можно запастись витаминами на целый год
- Ежедневно надо выпивать два стакана молока
- Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой
- Ребенку достаточно спать ночью 8 часов



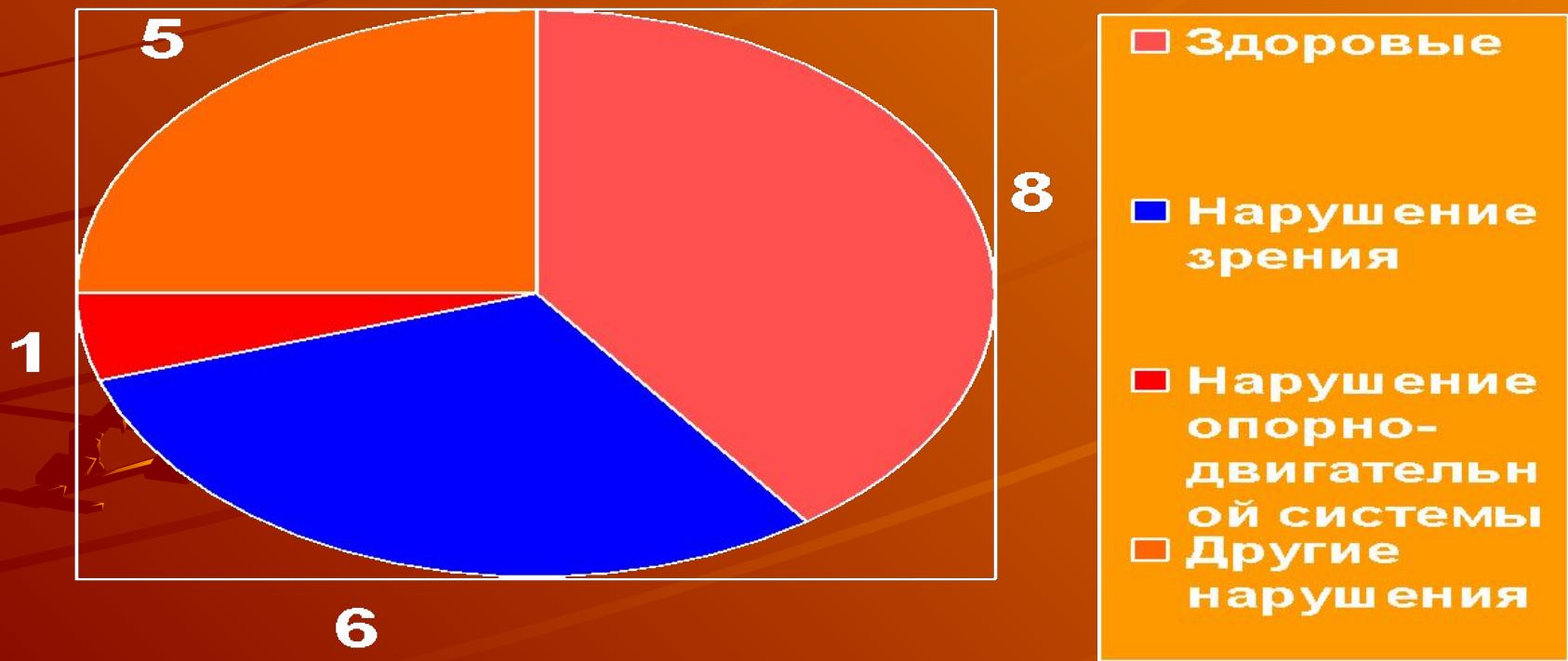
- – Если Вы не болели в течение всего учебного года – у Вас самый высокий уровень здоровья
- – Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень здоровья
- – Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий



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

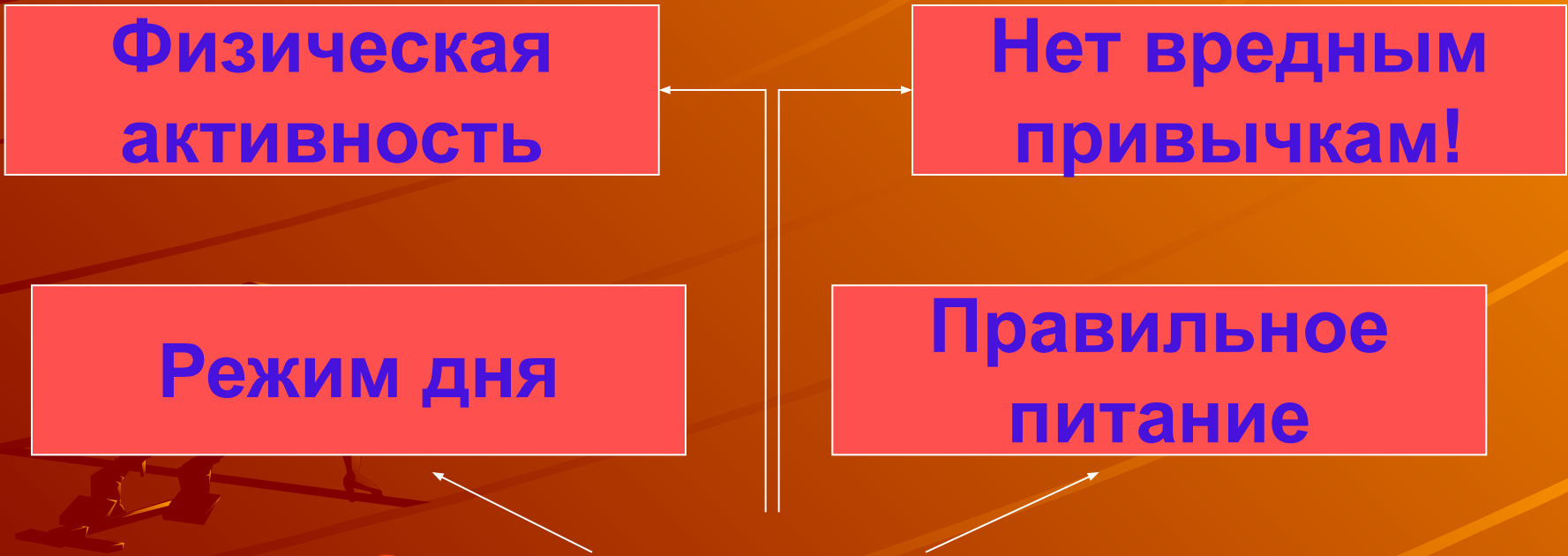
Физическая
активность

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

