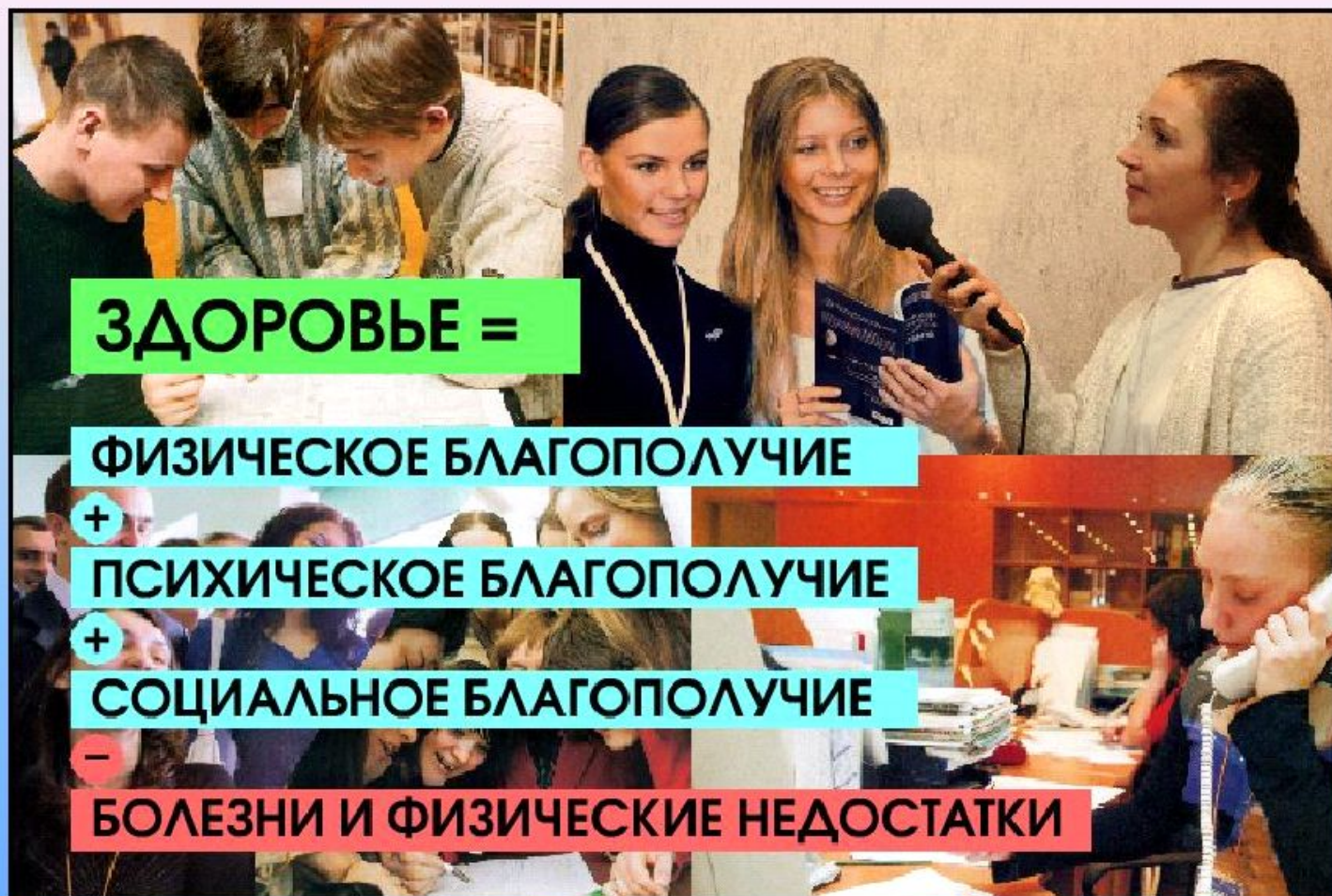


Классный час «Вредные привычки»

● Тот, кто может победить
другого, - силен, тот, кто
побеждает самого себя, -
воистину могуществен.

Лао-То

Составляющие здоровья



Элементы ЗОЖ



● помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.

Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

● **Вы сказали «да» больше 3 раз:**

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

● **Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:**

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

● **Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:**

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».



ЕНИЗААЛКИАВ

ДХОТЫ


ЕЪЗРОДЕОВ

АТАБОР

РАУТЬЛИФЗУК

РОТСП

САМСЖА

- 
- Закаливание
 - Отдых
 - Здоровье
 - Работа
 - Физкультура
 - Спорт
 - Массаж

*« Берегите здоровье друг друга
У Природы мы – малая часть.
Вы кому-то ответили грубо-
Чью –то жизнь сократили на час».*

- **Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.**
- ***Помните : Здоровье, радость жизни в ваших руках.***



Спасибо

за внимание