

Классный час

«Твоё здоровье —  
В твоих руках»

# Вильям Шекспир

«Здоровье-  
дороже  
золота»



# Артур Шопенгауэр

«9/10 нашего

**счастья** зависят

от здоровья»



# Н.Г. Чернышевский

«Здоровье-никогда  
не может  
потерять своей  
цены в глазах  
человека, потому  
что и в роскоши  
плохо жить без  
здоровья»



Классный час

---

«Твоё здоровье –  
В твоих руках»

# С.И. Ожегов

«Здоровье –  
правильная,  
нормальная  
жизнедеятельность  
организма»



Классный час

---

«Твоё здоровье –  
В твоих руках»

# Статистика п. Мирный

**Школа – 45% здоровых детей**

**Жители - заболевания органов дыхания**  
**- заболевания почек и печени**  
**- заболевания костно- мышечной системы**



Классный час

---

«**Т**воё здоровье —  
**В ТВОИХ** руках»

# Здоровье держится на 3 китах:

**А) питание**

**Б) занятия спортом**




**В) отказ от вредных  
привычек**

# С.И. Ожегов

«Привычка –  
поведение, образ  
действий, ставшие  
в жизни  
обычными,  
постоянными»



# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

-  на **60%** от его поведения
-  на **20%** от здоровья родителей
-  на **20%** от условий, в которых живёт человек

# ТЕСТ

1. Соблюдаю ли я режим дня?

да-3б.            нет-1б.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

да-3б.            нет-1б.

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

да-3б.            нет-1б.

# ТЕСТ

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?  
да-3б.            нет-1б.

5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?  
да-3б.            нет-1б.

6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?  
да-3б.            нет-1б.

# ТЕСТ

7. Люблю ли я свежий воздух?

да-3б.            нет-1б.

8. Считаю ли я табак вредным существом?

да-3б.            нет-1б.

9. Умею ли я плавать?

да-3б.            нет-1б.

# ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

9-13 баллов - **низкое**

14-19 баллов – **среднее**

20-27 баллов - **высокое**



## Давайте посчитаем

5 сигарет в день - 155 в месяц

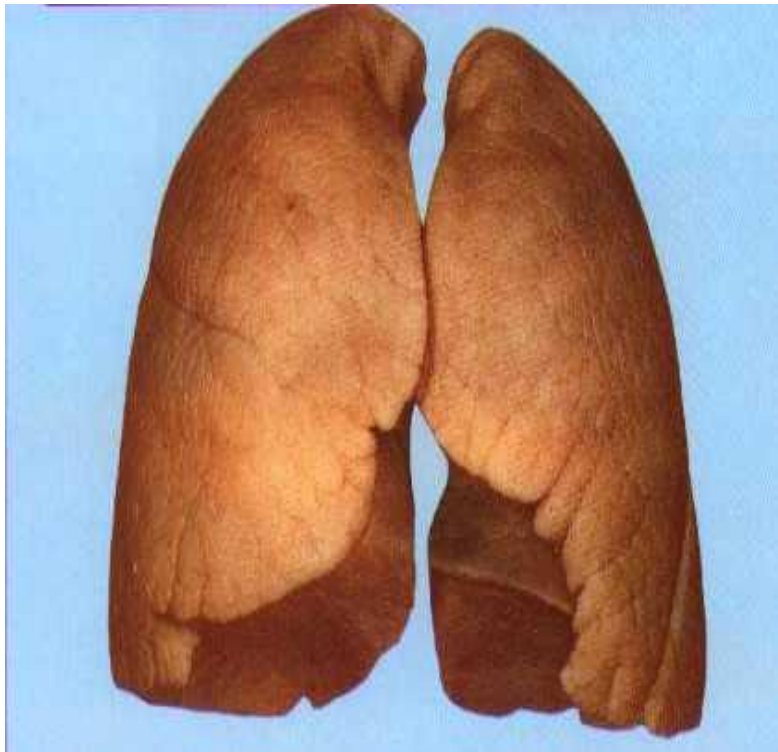
8 пачек в месяц – 400 рублей

400 рублей в месяц – 4800 рублей

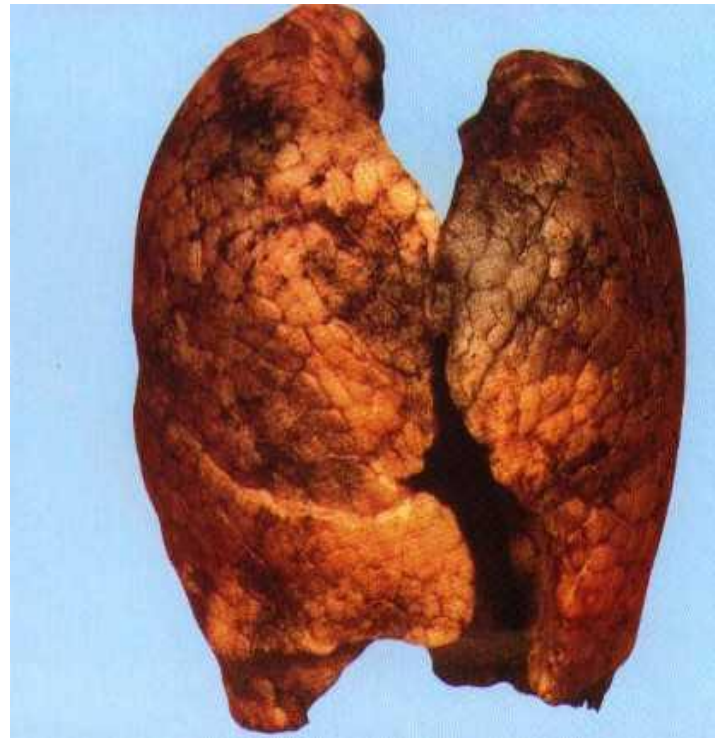
в год

# ЛЁГКИЕ

- Не курящего



- Курящего



# САМОЕ ГЛАВНОЕ

**Здоровье**-самая главная  
ценность человека

**Здоровье** – не купишь ни за  
какие деньги.

Больными – вы не сможете  
воплотить в жизнь все свои  
мечты