

*Классный час*

*В здоровом теле здоровый дух*



# Здоровый Образ Жизни

- Отсутствие вредных привычек
- Огромная жажда жить долго и не болеть
- Одна из сторон жизни школьника
- Активные действия человека, которые:
- Укрепляют его здоровье
- Увеличивают длительность жизни

# Здоровье

Вершина на которую  
постоянно нужно  
взбираться самому



Народная мудрость

# Здоровье зависит от составляющих здоровья:

- 50% - образ жизни
- 20% - окружающая среда
- 20% - наследственность
- 10% - медико-санитарная  
ПОМОЩЬ

# Личная гигиена и здоровье

*Комплекс мероприятий, проводимых человеком в повседневной жизни*

- *Соблюдение рационального режима дня*
- *Занятие физкультурой*
- *Использование закаливания*
- *Уход за телом, полостью рта*
- *Применение рациональной одежды, обуви*
- *Содержание жилища в надлежащем состоянии*

# Твой вес и здоровье

*Обременяет сердце, лёгкие, почки*

- Сахарный диабет
- Гипертоническая болезнь
- Сонливость
- Инертность
- Ухудшает здоровье



# *Вред здоровью наносят*

- Табачные изделия
- Спиртные напитки
- Наркотические вещества



# Вред спиртных напитков

## Немедленное воздействие

- ✓ Необычное поведение
- ✓ Потеря координации
- ✓ Неотчётливый разговор
- ✓ Головная боль
- ✓ Тошнота, рвота
- ✓ Потеря сознания
- ✓ СМЕРТЬ

## Долгосрочное воздействие

- Потеря аппетита
- Недостаточность витаминов
- Проблемы с кожей
- Потеря памяти
- Нарушениям печени, мозга



# «Жизнь без табака»: за и ПРОТИВ

Когда речь идёт о курении, каждый считает себя специалистом в этой области, в том числе и подростки. Курящие и некурящие люди приводят множество аргументов в пользу курения и против него. Наиболее часто встречающиеся аргументы «за» и «против» курения приведены в следующей таблице.

## Аргументы «за» курение

Курение успокаивает нервы

Курение способствует похудению

Курение даёт возможность  
собраться с мыслями

Курить – это модно и современно

Курение – это приятные  
ощущения

Курить – это «круто»

Курение позволяет скоротать  
время ожидания

Курение повышает собственную  
значимость в глазах других

## Аргументы «против» курения

От табака становишься зависимым и  
несвободным

Курение ухудшает показатели в  
спорте

Курение ухудшает внимание и  
память

От курильщиков плохо пахнет

Онкологические заболевания (рак,  
рак кожи)

Сердечно-сосудистые заболевания

Синдром «Болезнь Бюргера»  
(приводит к ампутации ног)

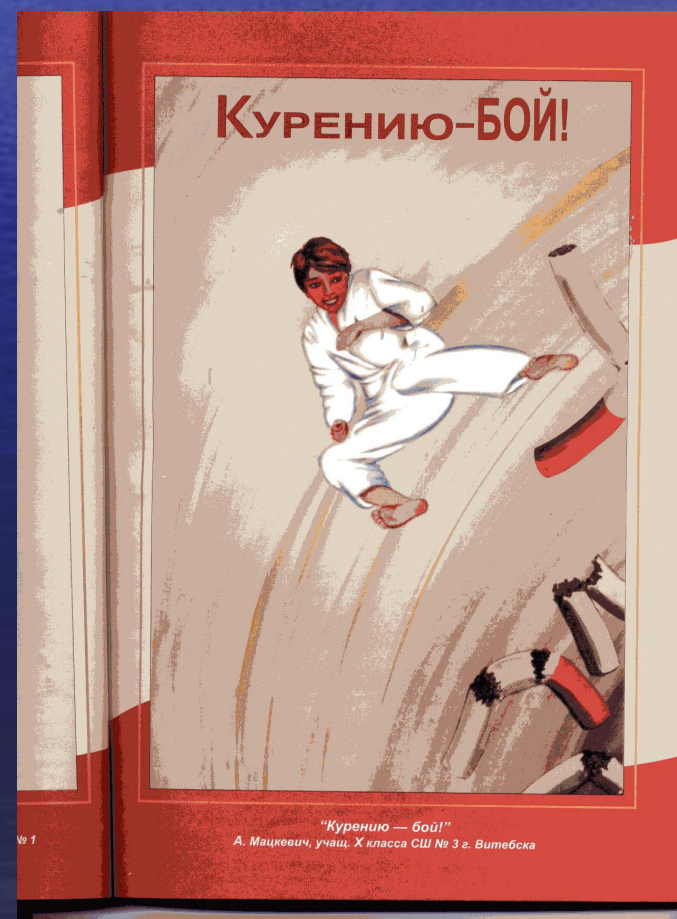
Преждевременное старение кожи  
(образование морщин)

# ТАБАК

*Однолетнее растение, высушенные листья которого после специальной обработки измельчают и используют для курения.*

В состав листьев табака входит:

- I. НИКОТИН**
- II. СМОЛЫ**
- III. ЭФИРНЫЕ МАСЛА**
- IV. ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ**



*Что подталкивает подростка  
к курению?*

**Основных причин три:**

**Их друзья**

**Которые уже курят**

**Родители**

**Старшие брат или сестра**

# НИКОТИН?

Активное вещество,  
содержащееся в табаке. Его  
употребление быстро приводит  
к зависимости.



*Не курите сидя на лошади:  
один грамм никотина, и вы  
пойдёте пешком!*

Валерий Миронов

# В результате

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей, лица с так называемыми функциональными отклонениями составляют 24 – 36%, а с хроническими заболеваниями – 55 – 74%.

**НЕ КУРИТЕ ДЕТИ!**

**ДЕТИ НЕ КУРИТЕ!**

**НЕ КУРИТЕ!**

«ЧЕЛОВЕК СОЗДАЁТ  
СЕБЯ САМ».



*Аристотель*

*КОНЕЦ!*

*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*