

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

Родители

Старшие брат или сестра

Которые уже курят

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!