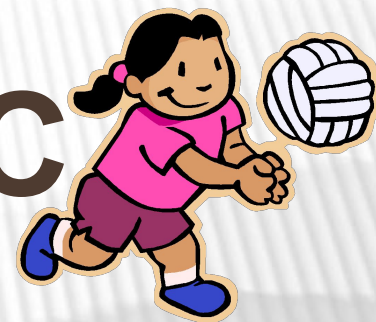
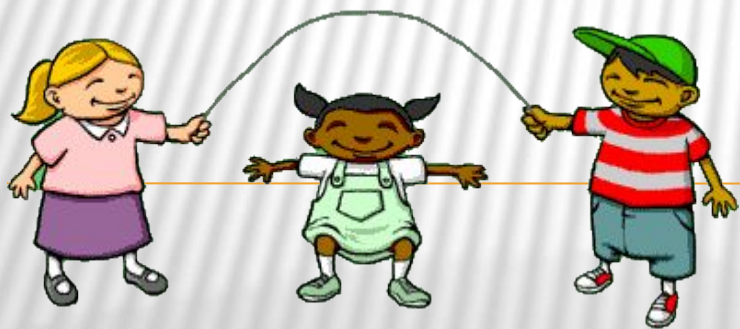


КЛАССНЫЙ ЧАС



«Мы за здоровый образ жизни»



Презентацию подготовил

Студент КНИТУ гр.7141-22

Маллаев Шавкатжон С.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО:

□ это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

(Определение Всемирной Организации Здравоохранения.)

□ это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер деятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него.

(Шаталова Г. С. Философия здоровья. – М., Елен и К., 1997)

Выражения, связанные со словом **здоровье**:

❖ начал за здравие, а свёл за упокой

❖ здравия желаю

❖ крепкое здоровье

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

A mind map with a central node 'ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ' in red. Ten arrows radiate from the center to various lifestyle factors: 'спорт', 'зарядка', 'закаливание', 'белки', 'чай', 'веселье', 'пробиотики', 'дары природы', 'чистые руки', and 'сон'. The words are in different colors: blue, yellow, green, and black.

спорт

зарядка

закаливание

питание

белки

сон

чай

чистые руки

веселье

дары природы

пробиотики

СТРЕСС – ОСНОВНОЙ ВРАГ ИММУНИТЕТА

**Гоните от себя всякие
переживания и меньше
нервничайте. Постарайтесь
получить как можно больше
положительных эмоций и
позаботьтесь о правильном
питании.**



- **ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?**
- **Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?**
- **В чем причина низкой физической активности населения?**



Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

Курение -

это дым из носа и рта...

А в легких сажа, грязнота.

Зачем вы себя засоряете

И жизнь свою сокращаете?

Кто курит табак – тот сам себе враг!



НАРКОТИК – от греческого «наркоо», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.



Алкоголизм -

хроническое (неизлечимое),

прогрессирующее, смертельное

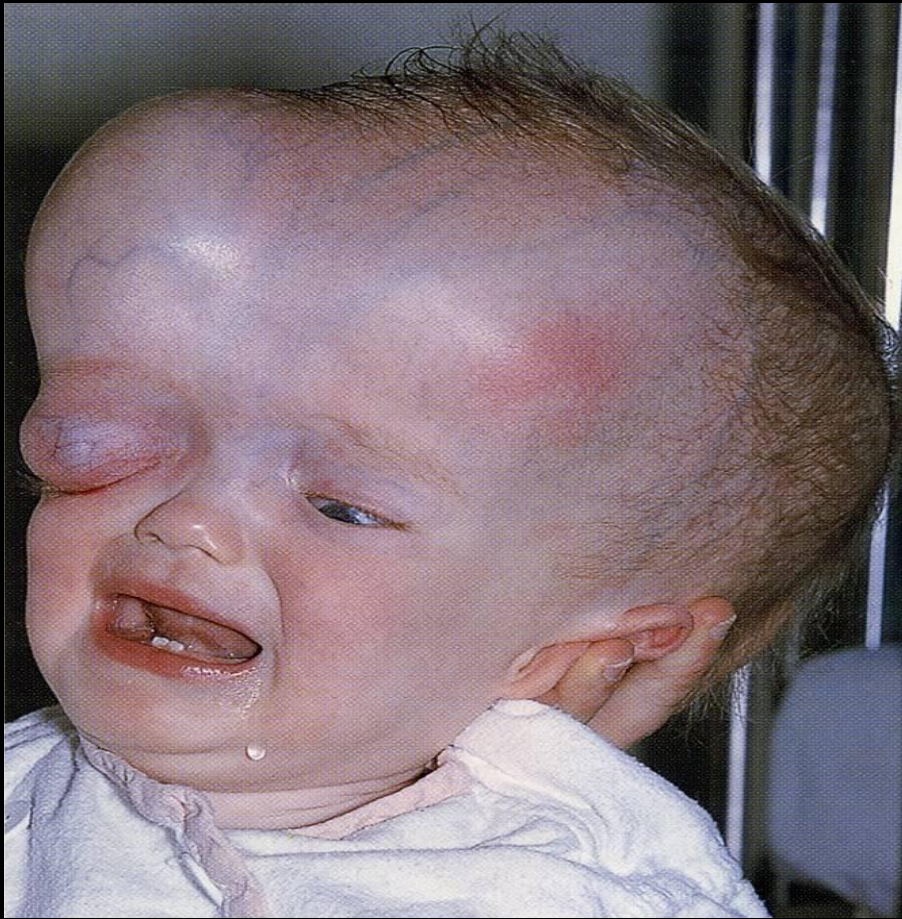
заболевание, затрагивающее

и разрушающее все сферы человеческой

жизни - тело, психику, душу и социальную

жизнь человека.





Предлагаю вам обсудить следующую ситуацию:

Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем вместе они пошли за Сергеем и Мишей. Миша что-то очень долго копался в своей комнате, наконец вышли на улицу. «А я что-то для вас припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!» - восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: «.....».

- **Какие аргументы может привести Саша, чтобы убедить своих друзей отказаться от спиртного?**
- **Что бы вы ответили, если бы вам предложили попробовать алкоголь, наркотики или выкурить сигарету?**
- **Согласны ли с утверждением, что в жизни надо попробовать все?**

Предлагаю вам обсудить следующую ситуацию:

Прокомментировать проблему наркомании с точки зрения социальных групп:

- **учителей**
- **врачей-наркологов**
- **родителей наркоманов**
- **подростков**
- **независимых наблюдателей.**

Попытаться ответить на вопросы: «Кто виноват и что делать?»»

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

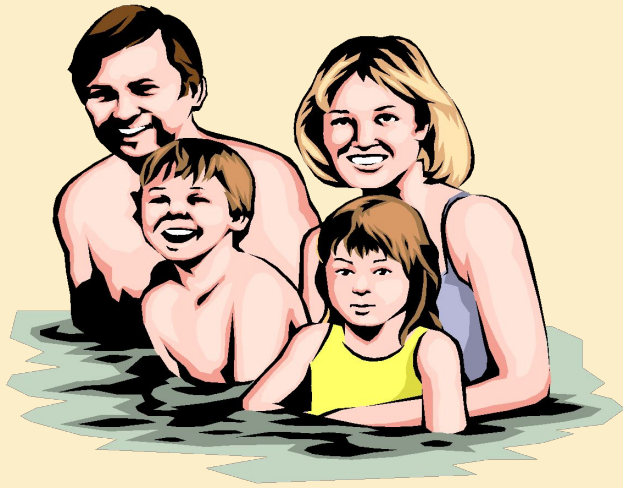
Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.



Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, что бы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

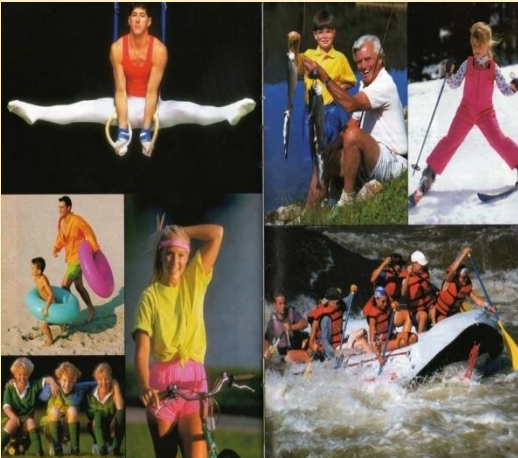
И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.



Спасибо за внимание!