

МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ

КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8
КЛАССОВ

ЦЕЛЬ: РАЗВИВАТЬ У ПОДРОСТКОВ АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ В ВОПРОСАХ ЗОЖ

Задачи:

пропагандировать ЗОЖ

**воспитывать негативное отношение к
вредным привычкам**

**побуждать к формированию у себя
хороших привычек**

МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

- оптимальный двигательный режим;
- плодотворная трудовая деятельность;
- хорошая гигиена;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек.



ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ!

- ❑ Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.



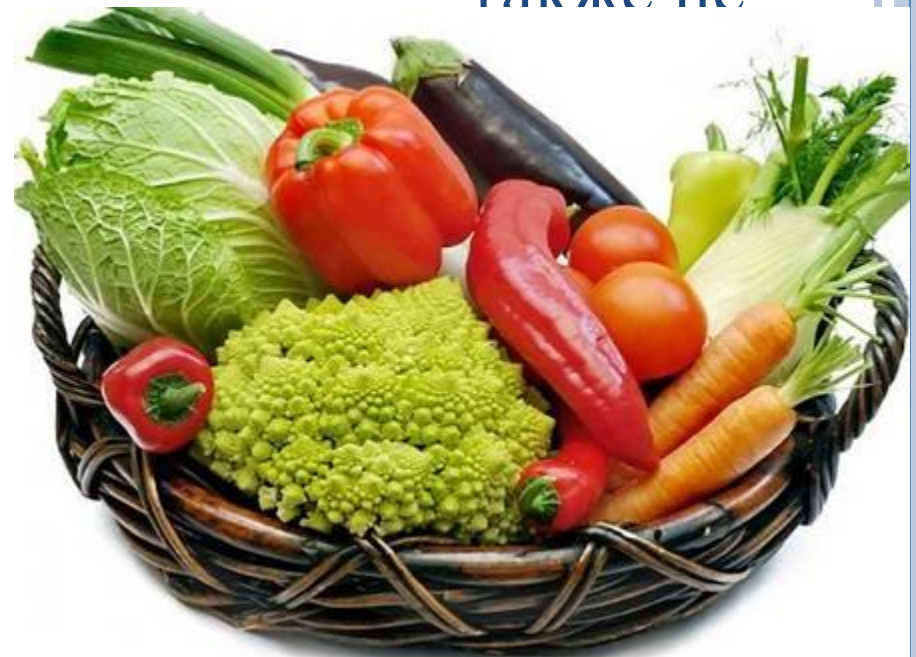
Трудовое воспитание



**ТРУД - ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ОСНОВА МОРАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- **Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
- Питание не должно быть избыточным, должно также не быть недостатка



□ *Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут*

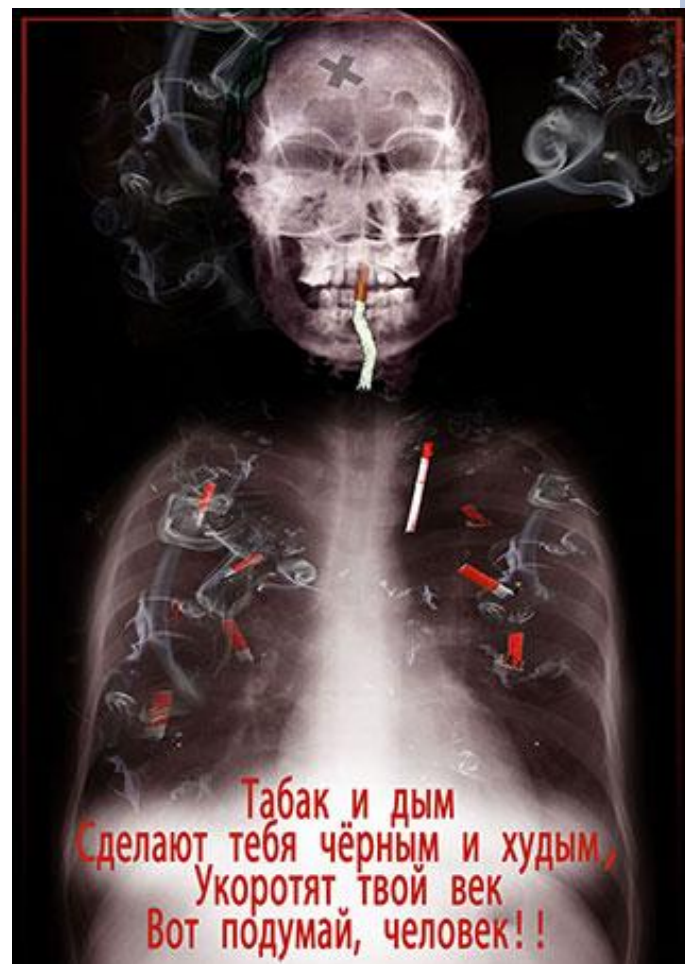
по сравнению с некурящими длительнокурящие

в **13** раз чаще заболевают Стенокардией,

в **12** раз - Инфарктом миокарда,

в **10** раз - Язвой желудка.

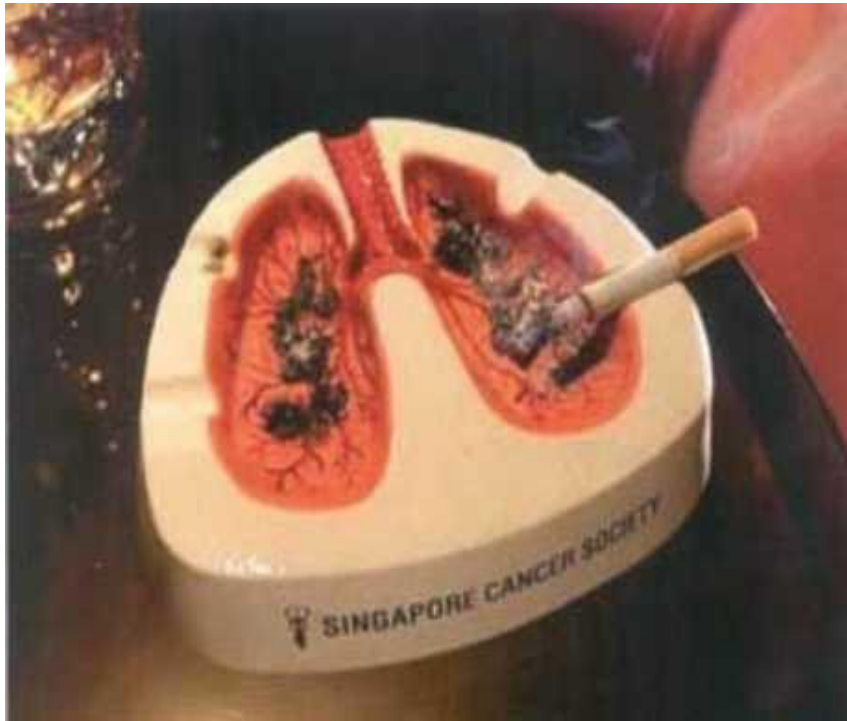
Курильщики составляют **96 - 100%** всех больных Раком легких.



Прогнозируется

В 2020 году от курения погибнут около **10 миллионов** человек
в возрасте от 30 до 40 лет

АЛКОГОЛЬ + ТАБАК = УСКОРЕННАЯ И ВЕРНАЯ СМЕРТЬ.



По статистике 60% мужчин в России трудоспособного возраста умирают от каких-то «загадочных», сердечно-сосудистых заболеваний. **Убивает их алкоголь и табак.**



ДЕТИ И НАРКОТИКИ



- если ребёнка в 10 лет посадить на иглу, то в среднем по статистике такой ребёнок живёт 5-6 лет.





**Наркоманы живут в среднем
около пяти-шести лет
со дня принятия первой дозы.**

- ▣ Алкоголики — 10-15 лет.**
- ▣ Регулярно курящие «по одной — две пачки в день»
могут протянуть
несколько больше.**



Для подростков и молодежи



- Здоровый образ жизни – путь к благополучию.
- Здоровым быть модно.
- Роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья.
- Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам.
- Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум.
- Личная гигиена.
- Гигиена жилища.
- Гигиена одежды.
- Эффективный отдых.
- Здоровый ночной сон.
- Отсутствие вредных привычек и увлечений.



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

