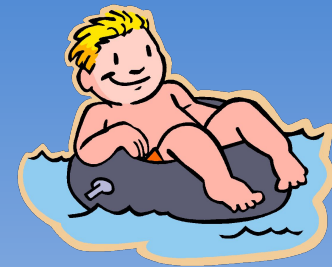


Классный час
"Здоровый
образ жизни"



Муниципальное образовательное учреждение
«Города Братска, Иркутской области»



Мы - за здоровый образ жизни!

*Здоровье – не всё,
но всё без здоровья ничто.
Сократ.*

Автор:

Носулич Марина тарасовна,
«МОУ СОШ № 9»
Города Братска
Иркутской области



Город Братск
2011 год

ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Положительные эмоции



Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)





Мудреца спросили:



«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».



Курить – здоровью вредить!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
1 пачка сигарет – на 5 ч.,
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
кто курит 20 лет – 5 лет,
кто курит 40 лет – 10 лет.

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ

0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

Хочешь жить, бросай курить!