

# Классный час на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»



Подготовила  
Классный руководитель  
БОУ МПО АСХК ЧР  
Горшкова О.Н.

- **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

20%

**Внешняя среда и природно-климатические условия**



10%

**Генетическая биология человека**



10%

**Здоровое питание**



**ЗДОРОВЬЕ**



60%

**Образ жизни**  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



# **ПУТИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:**

**\*ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**\*ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАНИЙ ОБ  
ОСНОВАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**

**\*ПРИЛОЖЕНИЕ УСИЛИЙ К  
СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**\*БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ  
И ЛЮДЯМ**

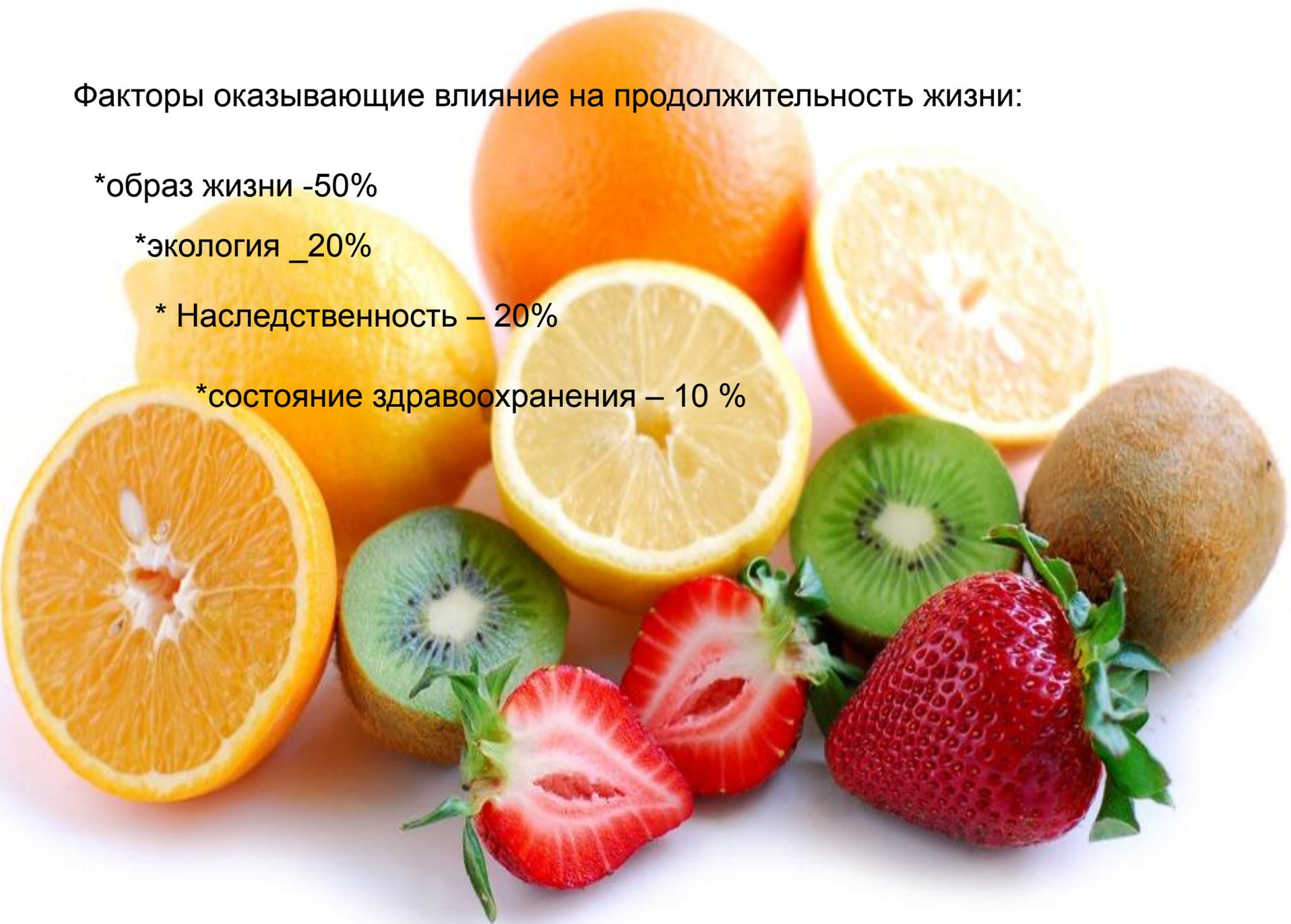
Факторы оказывающие влияние на продолжительность жизни:

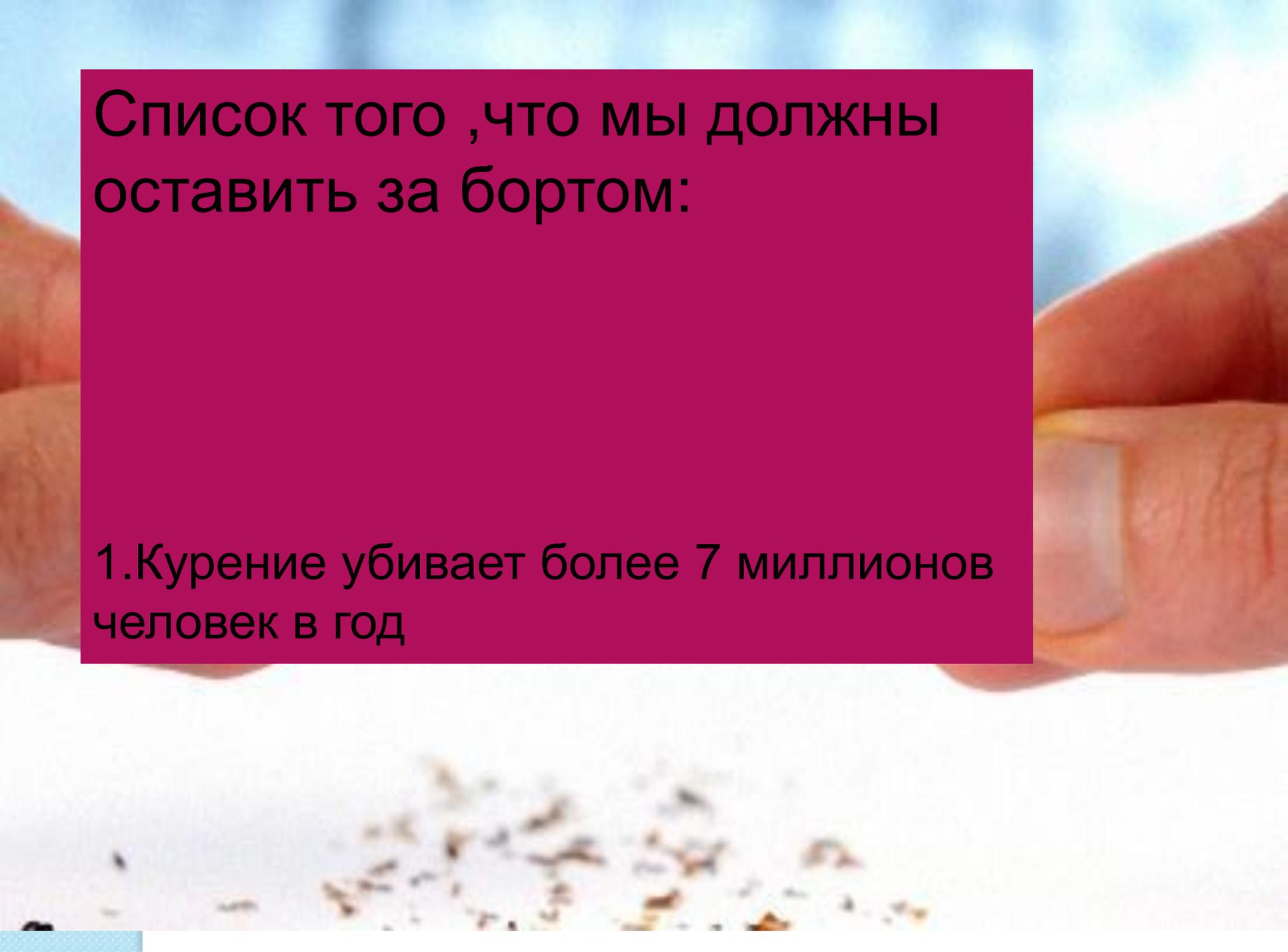
\*образ жизни -50%

\*экология \_20%

\* Наследственность – 20%

\*состояние здравоохранения – 10 %



A close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The hand is positioned on the right side of the frame, with the thumb and index finger gripping the cigarette. The cigarette is lit, and a trail of white ash is falling from the tip, creating a soft, out-of-focus cloud of ash in the foreground. The background is a bright, slightly blurred blue sky. A large, semi-transparent red rectangular box is overlaid on the left and center of the image, containing white text.

Список того ,что мы должны  
оставить за бортом:

1.Курение убивает более 7 миллионов  
человек в год

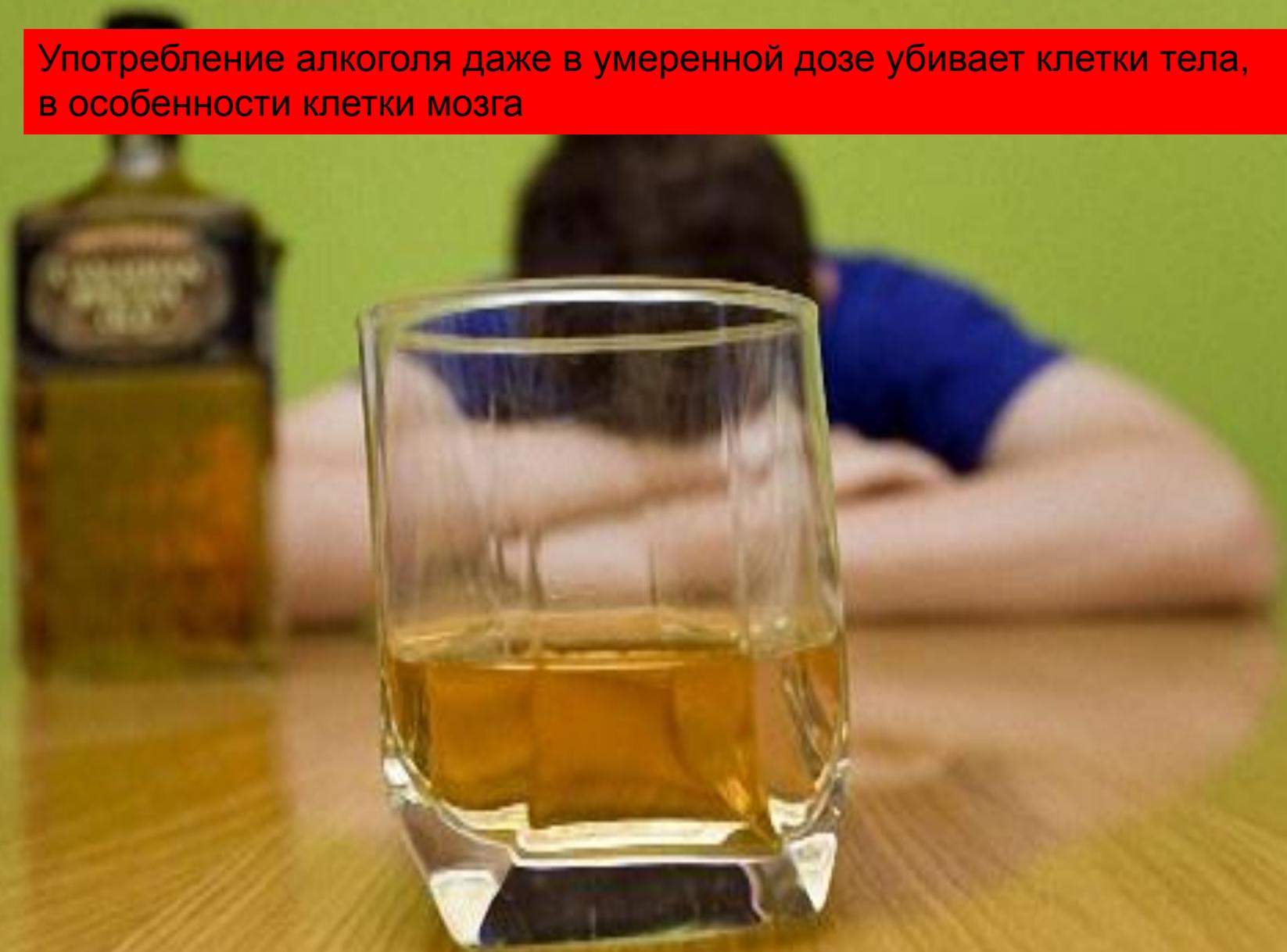
"Антитабачный" закон и особенности его применения с 1 июня 2013 года

С 1 июня 2013 года, за исключением нескольких положений, вступает в силу Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (далее — Закон), запрещающий курение в общественных местах, спонсорство и рекламу табака, а также вовлечение детей в употребление табака. В связи с тем, что с 11 мая 2008 года Российская Федерация является стороной Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, принятие нового закона является выполнением обязательств по борьбе с курением и снижением смертности из-за употребления табака на международном уровне. Естественно, принятие как его еще называют "антитабачного" закона вызвало неоднозначное мнение в обществе, ведь новый закон затрагивает множество интересов, начиная с мощнейшего табачного лобби и заканчивая обычным курильщиком.

# Наркотики убивают миллионы людей в год



Употребление алкоголя даже в умеренной дозе убивает клетки тела, в особенности клетки мозга





**табакояд**



**алкояд**



**Другие  
наркотики**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**





**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**

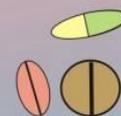


**Искоренение  
Вредных  
привычек**

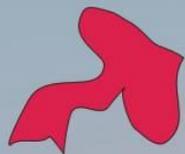


**Здоровый  
Образ  
Жизни.**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

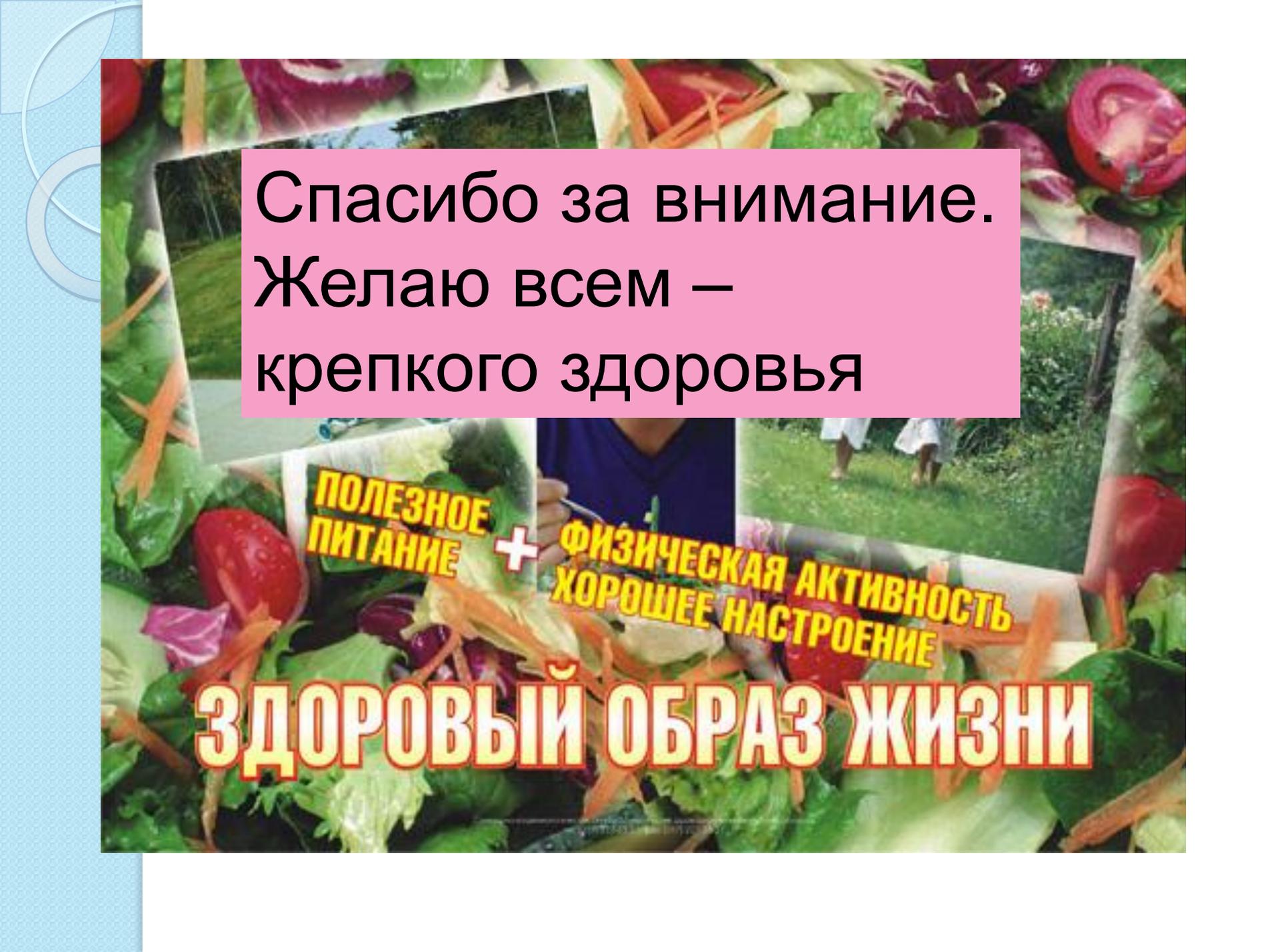


**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



The background is a collage of fresh vegetables like tomatoes, carrots, and leafy greens. Overlaid on this are several photographs: one of a person walking in a park, another of two people walking together, and a third of a person walking. A large pink rectangular box is centered in the upper half, containing the main text.

Спасибо за внимание.  
Желаю всем –  
крепкого здоровья

**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**