

Классный час:

«Вредная привычка»



Вопрос?

1. Что такое жизнь?
2. Что главное в жизни?



Здоровье-это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с родными и друзьями. Это-сама жизнь.



Воздействие никотина на организм человека.



Легочная ткань здорового человека



Легочная ткань курящего человека



Изменение температуры рук при сужении сосудов под влиянием никотина.



в норме



После выкуривания одной сигареты
через 7,5 мин



через 17,5 мин

Отказ от вредных привычек



Возможность вести здоровый образ жизни зависит :

-от пола , возраста., состояния здоровья;

-от условий обитания (климат, жилище);

-от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);

-от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);

-от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.)

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

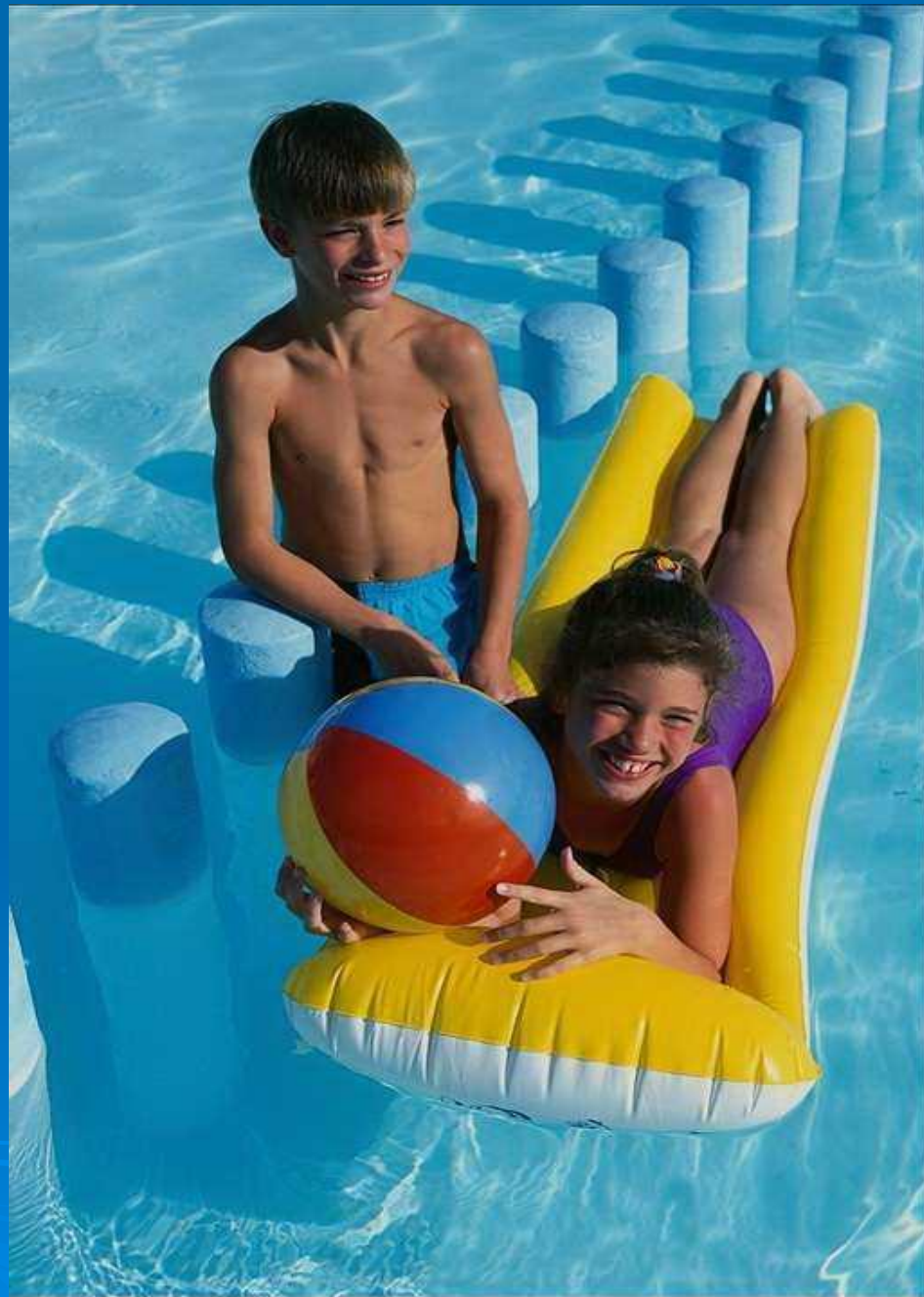


Оптимальный двигательный режим



Рациональное питание

Закаливание



Положительные эмоции





**Высоконравственное отношение к
окружающим людям**



Любовь к природе