



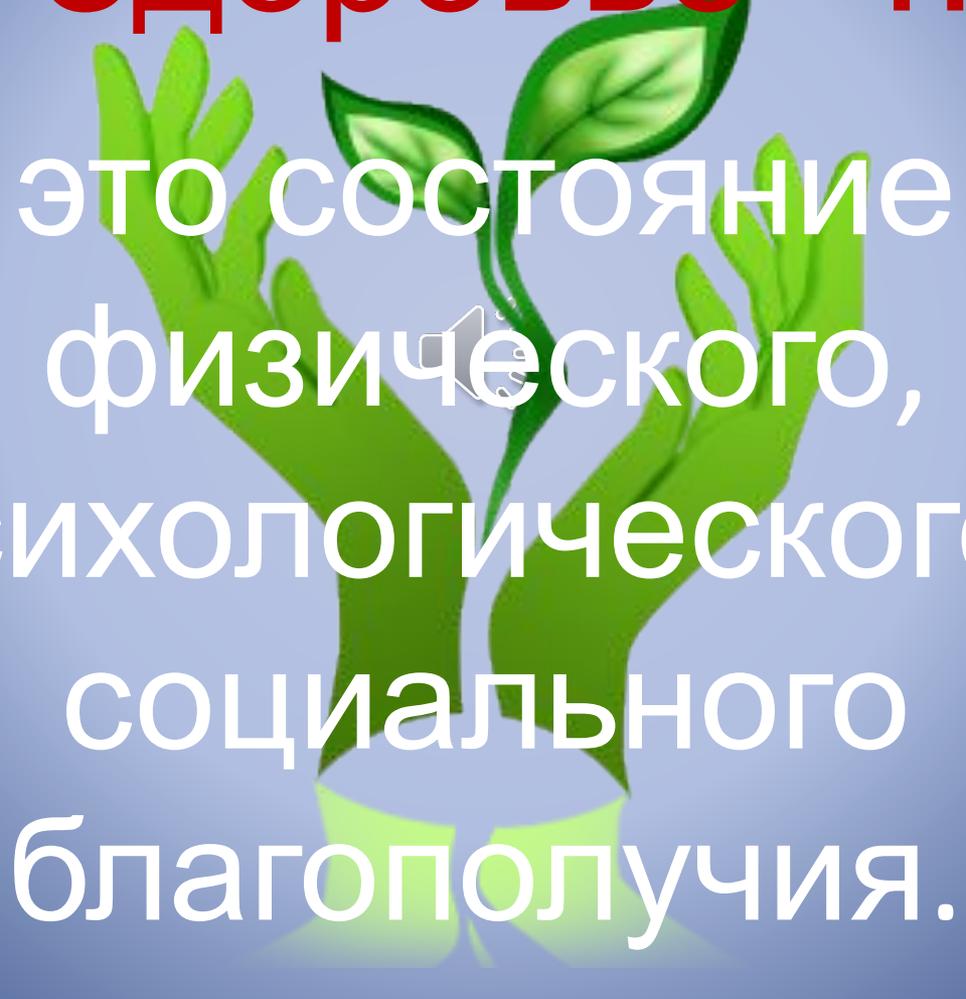
Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

Автор: Волошина Марина Владимировна
учитель начальных классов МОКУ
Падунская специальная (коррекционная)
школа – интернат VIII вида.
Классный час для 4 класса

«Формула здоровья»

Здоровье - ...

это состояние
физического,
психологического и
социального
благополучия.

A central graphic of a green plant with two hands holding it, symbolizing health and well-being. The hands are green and appear to be holding the base of the plant. The plant has several green leaves and a small white flower-like shape in the center. The background is a blue gradient.

17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

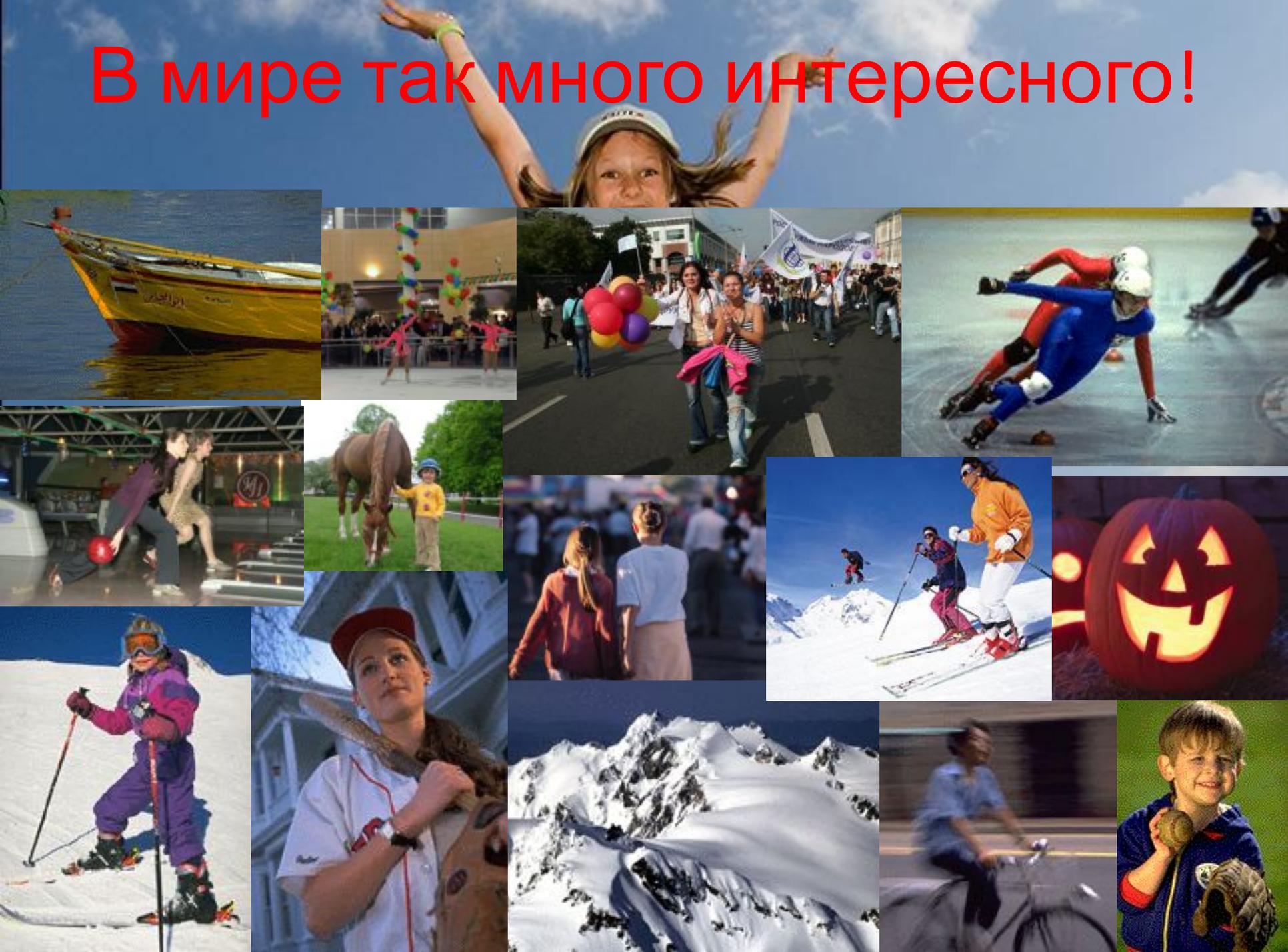


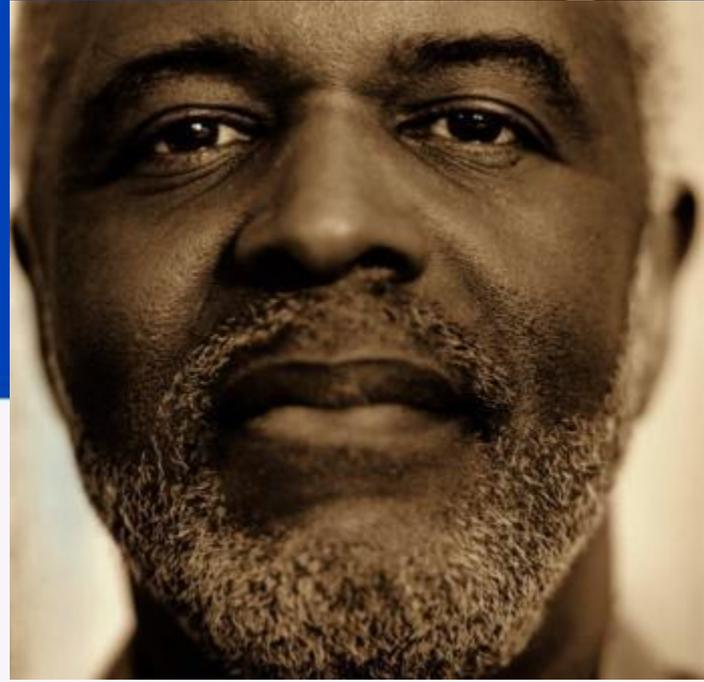


Россияне выбирают спорт

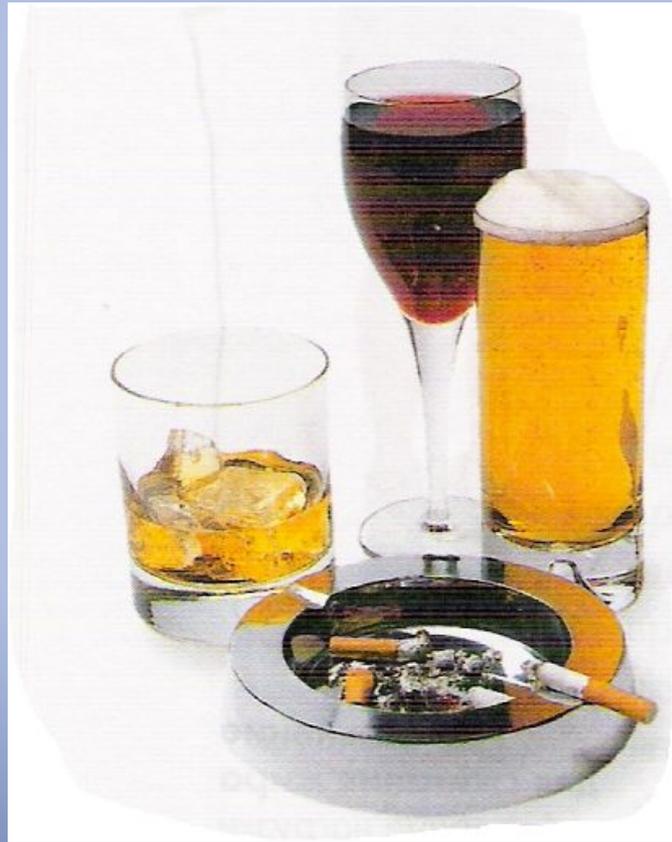


В мире так много интересного!





Пагубные привычки вредящие нашему здоровью



Факты

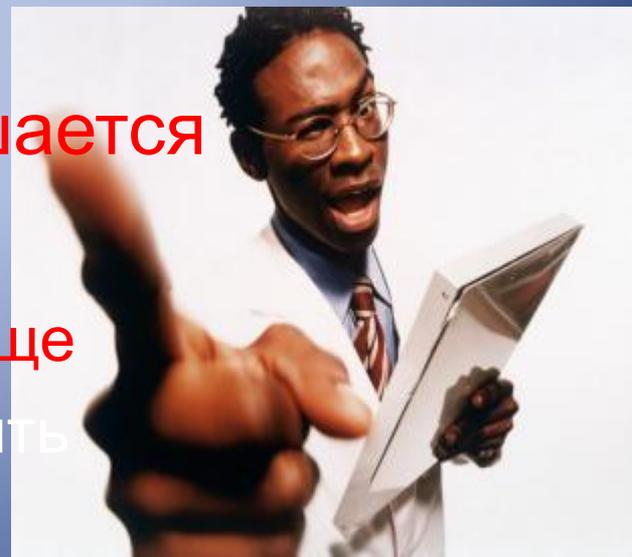
👉 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.

👉 Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.

👉 Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.



👉 **Уровень смертности** детей при родах у курящих матерей в среднем **выше на 30%**, чем у не курящих.

👉 **Курение** во время беременности **повышает риск мертворождения**, а также число **врождённых дефектов** у ребёнка.





**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕМАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ

ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...

trinixy.ru

**ВЫ ЕЩЕ КУРИТЕ?
ТОГДА Я ИДУ К
ВАМ!!!**



В мире так много цвета!





АЛК

ГОЛЬ

СЧАСТЬЕ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗНЫМ



ХВАТИТ

настроение?

Не путайте хорошее настроение
с дурашливостью, которая
вызвана наркотическим





ПУТЬ
И
НТЕНСИВНОГО
ВЫРОЖДЕНИЯ
ОБЩЕСТВА

Правда о пиве

- «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а **пивной алкоголизм** среди юного поколения»

Главный санитарный врач РФ

Геннадий Онищенко



ВОДКА,
ВОДКА,
ОГУРЕЧИК –
ВОТ И
СПИЛСЯ

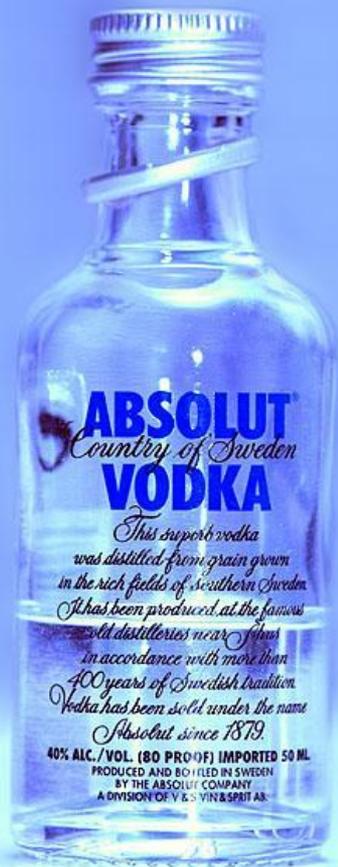


Алкоголизмом не страдают
им наслаждаются

***ТРЕЗВОСТЬ -
ВЫБОР
СИЛЬНЫХ!***



ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ





СП*РТ – МОЯ ЖИЗНЬ!

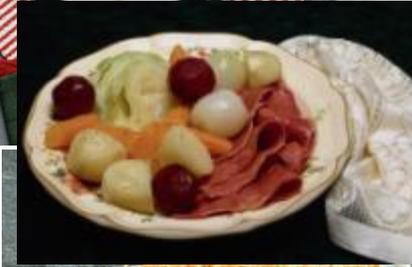
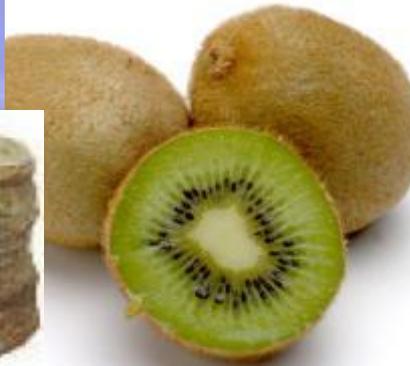
О или **И**?

ТЫ ДЕЛАЕШЬ СВОЙ

ВЫБОР



В мире так много вкуса!



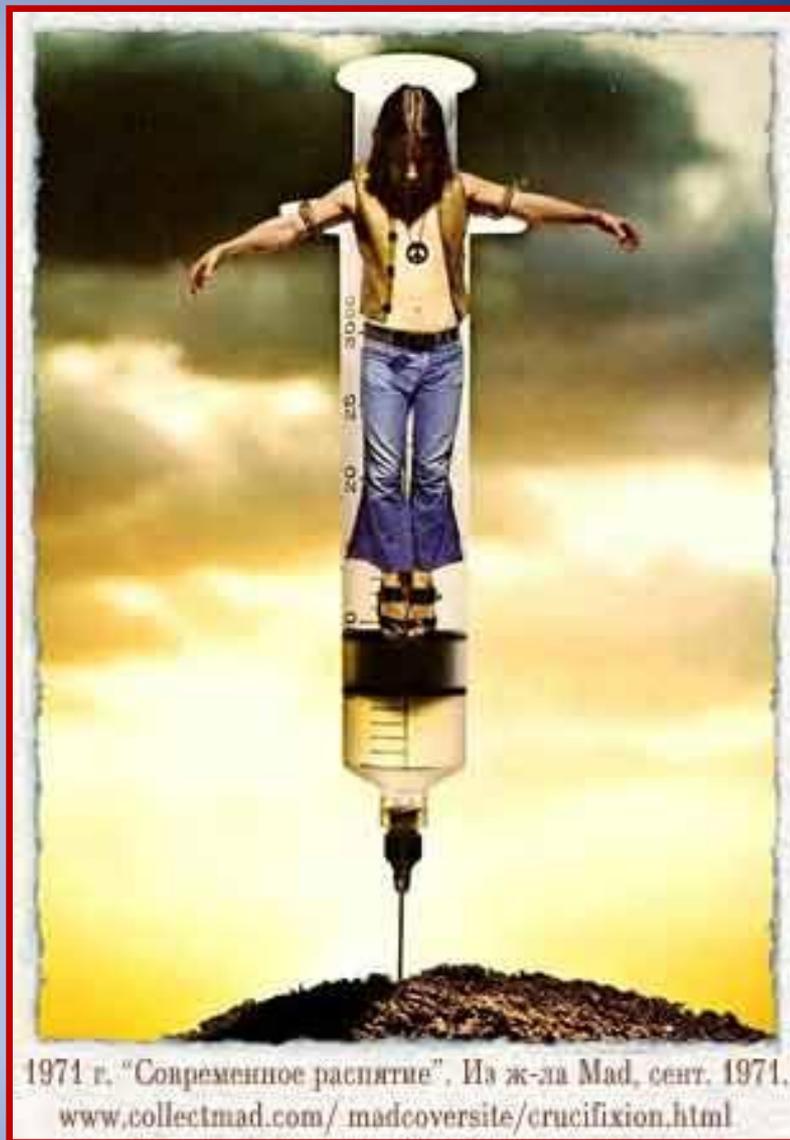
Не приближайся к пропасти!



Скажи «НЕТ!» - наркотикам



У 20% детей наркоманов
– «слабоумие» и
физическое уродство –
это каждый четвертый
ребенок!





200 ТЫСЯЧ человек
больны СПИДОМ,
из НИХ
молодежь от 15 – 20 лет
составляет 72%!



**ТЫ когда-нибудь задумывался
о том, что тебя просто
истребляют!!!!**



В мире так много радости!



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



Я



ЖИЗНИ

© Dmitry A. Krasovskiy 1998