

# Классный час

## «В здоровом теле – здоровый дух!»

Внимание! Внимание! Внимание!  
Спешите к нам места занять заранее!  
Мы снова встрече с вами очень рады  
И шлём привет то всей агитбригады!



# Здоровье – это главное богатство!

Мы вам заявляем смело,  
Чтоб жизни огонь не потух:  
Будет здоровым тело –  
Будет здоров и дух!  
Тело и дух!

# Знаете ли вы?

- Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни.
- Лёгкие и все внутренние органы – на 200 лет.
- Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

## Уровень здоровья человека

- на 10-15% связан с деятельностью системы здравоохранения;
- на 15-20% обусловлен генетическими факторами;
- на 25% его определяют экологические условия;
- на 50-55% - условия и образ жизни человека.

(по данным Всемирной Организации Здравоохранения)

# Из Устава Всемирной Организации Здравоохранения:

*«Здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой».*



# Кто курит табак, тот себе враг. (русская пословица)

- Если человек 12 – 17-летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления.
- Табак оказывает пагубное действие на здоровье.

# Алкоголь – шаг в пропасть.

- Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное. (*Ж.Ж. Руссо.*)
- Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум. (*Т. Пен.*)
- Пьянство – это добровольное сумасшествие. (*Сенека.*)
- Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей. (*Солон.*)

# Пословицы

- Водка бойцу не к лицу (русская)
- Кто водку любит, сам себя губит (русская)
- В море водки и богатыри тонут (русская)
- Водка портит всё, кроме посуды  
(калмыцкая)
- Водку пьёшь – пропадёшь (мордовская)

# Наркотики – война без взрывов

Наркоман – социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребёнок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

# Викторина «Дороже денег»



# Пословицы

- Здоровье – самое лучшее достояние человека (татарская)
- Здоровье – всему голова (русская)
- Счастье – в здоровье (мордовская)