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



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





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.)

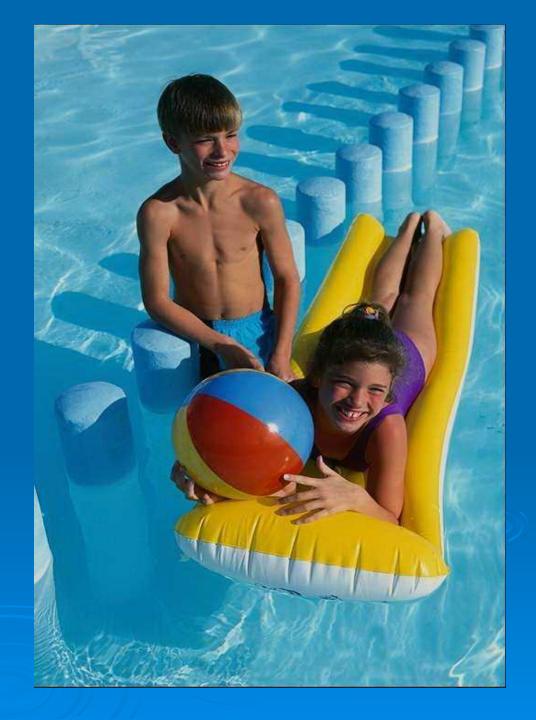
В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:



Оптимальный двигательный режим



Закаливание





Положительные эмении



