

Классный час

«Твоё здоровье –
В ТВОИХ руках»

Вильям Шекспир

«Здоровье-
дороже
золота»



Артур Шопенгауэр

«9/10 нашего
счастья зависят
от здоровья»



Н.Г. Чернышевский

«Здоровье-никогда
не может
потерять своей
цены в глазах
человека, потому
что и в роскоши
плохо жить без
здоровья»



Классный час

«Твоё здоровье –
В ТВОИХ руках»

С.И. Ожегов

«Здоровье –
правильная,
нормальная
жизнедеятельность
организма»



Классный час

«Твоё здоровье –
В ТВОИХ руках»

Статистика п. Мирный

Школа – 45% здоровых детей

Жители - заболевания органов дыхания
- **заболевания почек и печени**
- **заболевания костно- мышечной системы**

Классный час

«Твоё здоровье –
В ТВОИХ руках»

Здоровье держится на 3 китах:

А) питание

Б) занятия спортом

**В) отказ от вредных
привычек**

С.И. Ожегов

«Привычка —
поведение, образ
действий, ставшие
в жизни
обычными,
постоянными»



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

- на 60% от его поведения
- на 20% от здоровья родителей
- на 20% от условий, в которых живёт человек

ТЕСТ

1. Соблюдаю ли я режим дня?

да-3б. нет-1б.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

да-3б. нет-1б.

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

да-3б. нет-1б.

ТЕСТ

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?
да-3б. нет-1б.

5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
да-3б. нет-1б.

6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?
да-3б. нет-1б.

ТЕСТ

7. Люблю ли я свежий воздух?

да-3б. нет-1б.

8. Считаю ли я табак вредным существом?

да-3б. нет-1б.

9. Умею ли я плавать?

да-3б. нет-1б.

ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

9-13 баллов - **низкое**

14-19 баллов – **среднее**

20-27 баллов - **высокое**

Давайте посчитаем

5 сигарет в день - 155 в месяц

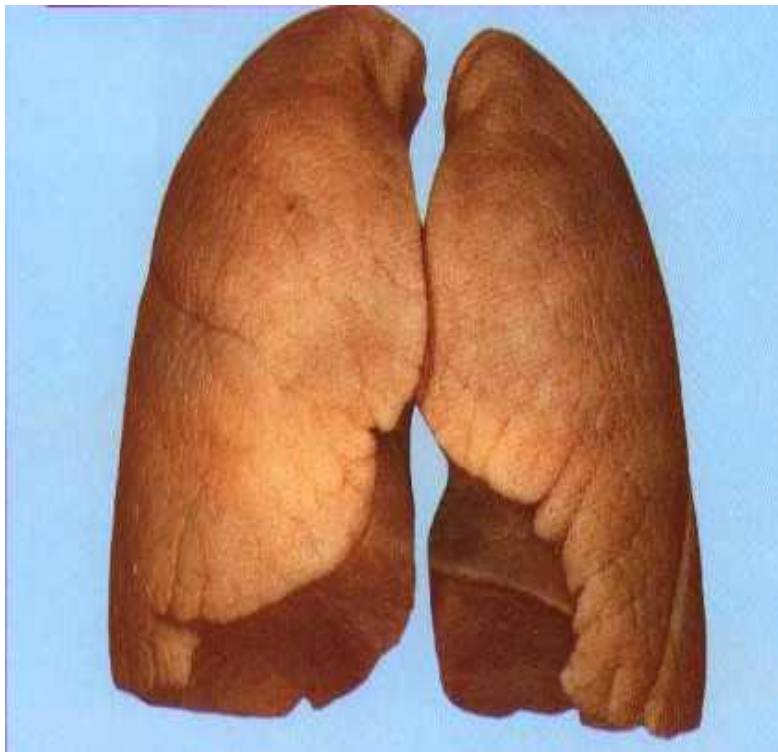
8 пачек в месяц – 400 рублей

400 рублей в месяц – 4800 рублей

в год

ЛЁГКИЕ

- Не курящего



- Курящего



САМОЕ ГЛАВНОЕ

Здоровье-самая главная
ценность человека

Здоровье – не купишь ни за
какие деньги.

Больными – вы не сможете
воплотить в жизнь все свои
мечты