

***КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ «МЫ  
ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!!!»***



**Здоровый образ жизни -  
несовместимость здоровья и  
вредных привычек**



***Здоровье*** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

***Быть здоровым*** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

## **Здоровье человека зависит:**

- **на 10 % от уровня развития медицинской помощи**
- **на 20 % от условий окружающей среды**
- **на 20 % обуславливается наследственностью**
- **на 50 % от образа жизни человека**

# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- здоровое сексуальное поведение
- личная гигиена
- отказ от саморазрушающего поведения



**Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности**

### ***Вредные привычки могут:***

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерасти в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными



**Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?**

**Феномен адикции** (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

## Вредные привычки

Курение

Уп. алкоголя

Сквернословие

Наркомания

