**Международный день отказа от курения**

**19. 11. 2020 г.**

*Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою.*

*Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.*

Гиппократ



19 ноября, в Международный день отказа от курения в 5А состоялся классный час, посвященный здоровому образу жизни и полезным привычкам.

Ни для кого не секрет, что курение и другие вредные привычки сокращают жизнь человека, делают ее менее комфортной для жизни других людей.

На классном часе мы с ребятами обсудили в чем заключается вред этой пагубной привычки. Дети называли проблемы со здоровьем, сокращение продолжительности жизни, большие траты на приобретение табачной продукции.

А какая же альтернатива может быть выбрана пагубным привычкам? Конечно спорт!

О своих успехах в спорте и о том, как он помогает укрепить здоровье рассказали ребята, занимающиеся: каратэ (Волошина Алина), тхэквандо (Глухов Демид), ушу (Киреев Егор), плавание (Круглова Лиза), сноуборд (Косач Настя).

Спорт развивает концентрацию внимания, выносливость и укрепления мышц, делает человека более дисциплинированным, помогает избавиться от лишнего веса и др.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!