

Беседа “Твое здоровье”

Цели:

- Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
- Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
- Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

1. Начнем нашу беседу с вопросов:

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение :
Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

Пословицы:

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Паршивому поросенку и в петровки холодно.
- Праздная молодость – беспутная старость.
- Голова седая, да душа молодая.

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

Признаки физического здоровья	Признаки психического здоровья	Признаки нравственного здоровья.
1. Чистая гладкая кожа. 2. Здоровые зубы. 3. Блестящие чистые ногти. 4. Блестящие, крепкие волосы. 5. Подвижные суставы. 6. Упругие мышцы. 7. Хороший аппетит. 8. Здоровое сердце. 9. Ощущение бодрости в течение дня. 10. Работоспособность.	1. Уверенность в себе. 2. Эмоциональная стабильность 3. Легкая переносимость климатических изменений 4. Легкая адаптация к новому сезону. 5. Уверенность в преодолении трудностей. 6. Оптимистичность 7. Отсутствие страхов. 8. Умение нравиться окружающим.	1. Умение делать выбор между добром и злом. 2. Доброта и отзывчивость 3. Справедливость и честность. 4. Цель в жизни – образование и саморазвитие. 5. Умение отвечать за совершенные поступки. 6. Гуманные отношения с людьми 7. Стремление помочь людям. 8. Патриотизм.

3. Ролевая игра “Специалист”.

Ребята, сейчас вы будете по очереди выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Каждый из вас специализируется на одном

направлении. Один – специалист по антиникотиновой пропаганде, другой – антиалкогольной, третий – антинаркотической. Теперь каждый специалист напишет тезисы своей беседы с

- Курильщиком,
- Употребляющим алкоголь,
- Употребляющим наркотические вещества.

Вам нужно убедить фактами и личным примером, что курение, например, вредно.

Затем вы меняетесь ролями.

4. Выводы. Итог занятия.