

Беседа «Мой выбор – здоровье»

*Подготовила
учитель начальных классов
Сысоева Ольга Алексеевна*

Цель: пропаганда здорового образа жизни школьников; Осознание учащимися своего отношения к здоровью и формирование личной ответственности за его состояние. Способствовать росту самосознания и самооценки подростков, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Задачи: распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести курение, употребление алкоголя и наркотических средств; сориентировать учащихся на здоровый образ жизни. Развить умение аргументировать свою точку зрения.

Помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Методические приемы: аналитическая беседа, выступление учащихся по проблемным вопросам, ответы на поставленные вопросы, защита роликов по теме классного часа.

Ход занятия

Целью нашей беседы является

- 1) пропаганда здорового образа жизни
- 2) способствовать росту самосознания и самооценки, чувства ответственности за свою жизнь и жизни окружающих.

Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Каждый стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны. Первая – счастья общения, взаимопонимания, вторая – счастье творческого труда, в котором, самоутверждается личность. Давайте вместе подумаем, что же может помешать нам достичь своих жизненных идеалов и целей. (Здоровье)

Учитель: Давайте ответим на вопрос: что такое здоровье?

По определению Всемирной организации здравоохранения «**здоровье** - это состояние полного физического и социального благополучия»

«**Здоровье** – это состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственности за него.

В словаре русского языка С.И.Ожегова понятие «**здоровье**» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма.

Здоровье – состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни» (В.И.Даль. Толковый словарь).

Почему мы выбрали именно эту тему для нашей встречи?

Изречения известных людей:

- «Кто крепок телом, тот может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства» (Эпиктет)
- «Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье» (Вильде)
- «Здоровье – всему голова»
- «Здоровому все здорово!»
- «Здоровье дороже денег»
- «Здоров будешь, всего добудешь»

Эта тема очень актуальна.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за ЗОЖ!»

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти этому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все гораздо раньше, и для этого не потребуются никаких сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

ЗОЖ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

ЗОЖ в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию нашего государства и здорового общества.

С чего же должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье? (С зарядки!)

Я Вам предлагаю сейчас встать и под музыку сделать веселую зарядку, ведь это одна из форм укрепления здоровья.

Каждый человек должен осознать, что ЗОЖ - это успех, личный успех каждого.

Многие из вас могут сказать, ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более это нас не коснется, мы ведем правильный образ жизни.

Чтобы получить ответ на этот вопрос я предлагаю поучаствовать в небольшом тестировании, ответив на несколько вопросов.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
 2. После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.
 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
 5. Я почти не занимаюсь спортом.
 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
 7. У меня часто кружится голова.
 8. В настоящее время я курю.
 9. Быстро устаю после физических нагрузок.
 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени?

Удивительно, что вы еще в состоянии ходить. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

Результат получился не тот, которого вы ожидали. Только при здоровом образе жизни мы можем хорошо себя чувствовать, жить и учиться.

Здоровье – самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. В состоянии здоровья все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды.

Почему именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека?

Что мешает людям быть здоровыми? (несоблюдение режима дня, неправильное питание, отсутствие постоянного движения, а также вредные привычки).

Здоровье – основа благополучия.

Достижение ими целей, запланированных в жизни, человеческое счастье, зависят от действий, которые начинаются сейчас. Если не сохранить свое здоровье, не заботиться о сохранении здоровья окружающих и близких людей, то ни о какой их реализации не будет и речи.

Великие изречения:

- «Безделье и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни» (Авиценна).
- «В молодости человек тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удалось» (Индийское изречение).
- «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь» (Гораций).
- «В стакане тонет больше людей, чем в море»
- «Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим» (Сенека)

Каждый человек обязан знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья - дело каждого. Человек - хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья. Несомненно, врожденные недуги сказываются на жизни людей. Но; имея хронические заболевания, многие продолжают жизнь активно и плодотворно. Просто необходимо усвоить, строго и неукоснительно соблюдать рекомендации и наставления здорового образа жизни.

4. Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

5. Рефлексия

Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!