

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

## **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Провела и составила:  
преподаватель  
изобразительного искусства  
Сингизова З.М.

г. Когалым  
2010год

## **Тема беседы: «В здоровом теле – здоровый дух»**

**Цель беседы:** сформировать знания о здоровье, помочь учащимся осознать возможность разумного отношения к своему здоровью с самых ранних лет, определить свои вредные привычки, познакомить с образом жизни других учащихся и выработать реальные «рецепты здоровья».

### **На доске плакаты:**

- «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения»

Цицерон.

- «Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом»

Ювенал.

- «Здоровье – это единственная драгоценность»

Монтень.

Факторы здоровья (отрицательный и положительный).

### **Ход беседы**

Здравствуйтесь!

Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня мы с вами постараемся вывести формулу здоровья и понять, что означает фраза «В здоровом теле здоровый дух».

До 1940 года считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Вы согласны с этим?

Вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек, у которого ничего не болит, но можно ли считать его здоровым?

Так что же такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, от чего зависит здоровье? (ответы детей)

Главные факторы здоровья – **движение, закаливание, питание, режим.**

Факторы, ухудшающие состояние здоровья: употребление алкоголя, курение, наркомания. Вы хорошо разбираетесь в вопросах здоровья?

### **Викторина**

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает 10000 человек? (Да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
8. Отказаться от курения легко? (Нет)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет)
13. Правда ли, что ежедневно надо выпивать по два стакана молока? (Да)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься лёгкой атлетикой? (Да)
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет)

Те, кто дали больше 10 правильных ответов – хорошо разбираются в вопросах здоровья.

Разминка, физнагрузка, зарядка, одним словом – активный образ жизни способствует укреплению здоровья? (Да)

**На доске «Факторы здоровья» записать «активный образ жизни» в графу положительных факторов.**

А теперь, пожалуйста, поднимите руки те, кто никогда не болел.

А кто болеет один раз в году?

А кто болеет два и более раз?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть!

А ведь это неверная установка.

Давайте изменим установку и запомним, что **человеку естественно быть здоровым!**

Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет! Как же этого можно добиться? Конечно при помощи активного образа жизни. И чтобы быть всегда здоровым и не болеть нужно закалять свой организм.

**На доске «Факторы здоровья» записать «закаливание» в графу положительных факторов.**

Чтобы говорить о здоровье надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъём – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают.... С друзьями поссорился и т.д.

Есть люди, которые говорят: «А ты закури – и всё пройдёт». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс?

Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза и представить себя животным или потанцевать.

Есть один приём, который помогает быстро выходить из стрессового состояния. Им можно пользоваться всегда и везде.

### **Упражнение – растирание ладоней.**

Есть ещё одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо – попробуйте петь.

**На доске «Факторы здоровья» записать «хорошее настроение» в графу положительных факторов.**

Русские люди испокон веку были здоровыми и крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то – это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек ещё и тот, у кого есть сила управлять самим собой.

**На доске «Факторы здоровья» записать «спорт» в графу положительных факторов.**

«Алкоголь», «курение», «наркомания» – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребёнку.

Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии).

2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей).

3. Пить до дна – не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких).

**На доске «Факторы здоровья» записать «алкоголь» в графу отрицательных факторов.**

Нравится это кому-то или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужны знания: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом.

Что же такое наркомания?

Ведь некоторые люди кофе и табак тоже считают наркотиками, а другие говорят, что анаша и марихуана практически безопасны. На самом деле всё это тоже наркотики, но более слабые. Привыкнув к слабым наркотикам, гораздо легче перейти на сильные.

Теперь о курении.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Как вы думаете, какое влияние на здоровье человека оказывает курение? (слабое здоровье, плохие зубы, больные лёгкие и т. д.)

**На доске «Факторы здоровья» записать «курение» в графу отрицательных факторов.**

Мы ещё ничего не сказали о питании, а ведь как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь и я скажу кто ты есть» И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких вы мне сейчас скажете сами.

Разнообразное питание способствует здоровью или нет?

**На доске «Факторы здоровья» записать «рациональное питание» в графу положительных факторов.**

Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Как можно закончить фразу «формула здоровья – это...»?

А что значит «В здоровом теле – здоровый дух»

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!!

Заполнение анкеты.