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

*3. Разгадаем кроссворд*

1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеши волосы :
5. Занимайся :
6. Ешь больше фруктов и :
7. Не сиди больше 30 минут за :
8. Включай в свой распорядок дня :

*4 . Игра "Хлопки"*

-Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

-Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

*5. Итог урока*