**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.**