

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.
<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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.

Беседа: “Здоровый образ жизни и привычки человека”

Цели:

- Уточнить полезные и вредные привычки человека.
- Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.
- Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”

1. Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы:

- Что такое привычка?
- Какие бывают привычки?
- Какие ценностные установки человека, его воля, разум способствуют укоренению в человеке потребности в полезных привычках и способности отказаться от вредных?
- Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?

2. Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека:

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

- К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?

Факторы	Последствия
1. Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации 2. Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения	1. Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма болезненность. 2. Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Последствия полезных и вредных привычек

Последствия полезных привычек	Последствия вредных привычек
Жизнь без болезней Активный отдых Труд в удовольствие Умение стойко выносить любые трудности Доброе отношение окружающих Свободное время, увлечения	Болезни Отдых – пустая трата времени Труд воспринимается как вынужденное занятие Неумение отражать стресс Раздражительность Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях)

3. Сейчас я раздам вам напечатанные фразы. В них пропущены некоторые слова. Вы должны эти слова вставить в соответствии со смыслом этой фразы:

- Привычка – это..., ставшее для кого-то... действием.

(постоянное, склонность, поведение)

- Полезные привычки – образ действия, который... здоровье человека

(сохраняет, укрепляет, ухудшает)

- Вредные привычки – образ действия, который ... здоровье человека.

(сохраняет, разрушает)

Наполеон I по поводу привычек сказал следующее:

- Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом привычки.

- Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем. (Вольтер)

- Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными.

(И.Гете)

4. Теперь давайте поговорим о ваших привычках:

- Какие у вас есть вредные и полезные привычки?
- Что повлияло на формирование ваших привычек?
- В чем мешают вам вредные привычки?
- Каковы последствия ваших вредных привычек?
- От каких привычек вы хотели бы избавиться?
- Что для этого необходимо?

В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.

Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие.

При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие.

В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

5. Сформулировать выводы:

- Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.
- Привычки бывают полезные и вредные.
- Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию
- Привычки меняют характер и судьбу человека.
- Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.

6. Итог занятия.

Беседа: “Привычка – вторая натура?”

*Посейте поступок – и вы пожнете привычку,
посейте привычку – и вы пожнете характер,
посейте характер – и вы пожнете судьбу.*

У.Теккерей – англ. писатель

Цели:

Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.

Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”.

1. Начать занятие с беседы:

- Как вы поняли эпиграф занятия?
- Каким образом привычки могут повлиять на судьбу человека?

- Хотели ли вы избавиться от вредных привычек?
- Пробовал ли кто это сделать?
- Если получилось, хорошо, а если нет, – что стало причиной?
- Какие качества необходимы для избавления вредных привычек и приобретения полезных? (воля, разум)
- Что такое воля? (способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели)
- Что такое разум? (способность человека логически и творчески мыслить).
- Можно ли все-таки менять привычки?
- Что для этого нужно?
- Был ли случай, когда вы изменили свою привычку?
- Как вы понимаете высказывание: “Терпение – оружие самых слабых и самых сильных”. (Лешек Кумор)

Послушайте стихотворение “Привычки”.

Утром наполнить спешу никотином
 Хилые легкие: пусть похрипят,
 Так я воюю и с медициной и с утверждением курение – яд!
 Выпали волосы, щеки обвисли,
 Сердце в груди совершает прыжки,
 Память “хромает”, спутались мысли,
 Заметно дрожанье руки,
 Но с ненавистным журналом “Здоровье”,
 Что издается на радость ханже,
 Вплоть до победы биться готов я:
 Врач успокоил: недолго уже.

- Стихотворение юмористическое, но есть ли в нем вымысел?

Прокомментировать высказывание У. Шекспира: *“наша личность – это сад, а наша воля – его садовник”*

Обратить внимание учащихся на то, что вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

Обратить внимание на возможность выбора человека – нравственных ориентиров. Выбор здорового образа жизни, выбор дальнейшего своего развития.

3. Составить индивидуальную характеристику полезных и вредных привычек каждого ученика.

4. Составление таблицы “Мой выбор”.

Мой выбор - не курить

Положительные последствия	Отрицательные последствия
Не буду подвержен бронхолегочным Заболеваниям.	Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет. Землистый цвет лица.
Уменьшаю риск заболеть раком легких сахарным диабетом.	Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.
Буду иметь здоровый цвет лица.	Увеличивает риск неспособности к

Менее подвержен заболеваниям сосудов.	сексуальной жизни.
---------------------------------------	--------------------

Мой выбор – не употреблять алкоголь

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Будет здоровым мое сердце, печень, почки Буду иметь ясный светлый ум. Нет ссор в семье, пьяных драк. Организм не находится в стрессовой ситуации. Благополучное устройство своей личной жизни.</p>	<p>Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность. Деградация личности. Ссоры, скандалы в семье. Невозможность устроить свою личную жизнь. Неизбирательность в выборе приятелей. Болезни. Изменение внешности “лицо алкоголика”. Ранняя смерть.</p>

Мой выбор – нет наркотикам

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Наличие работы. Авторитет на работе, среди коллег. Есть семья. Забота о семье. Хорошее здоровье. Достижение поставленных целей. Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды.</p>	<p>Наркотическая зависимость. Отсутствие нравственных установок. Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность Отсутствие нормальной семьи. Человек в постоянном поиске психоактивных веществ. Постоянные материальные затруднения. Отсутствие работы, постоянного заработка. Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов. Риск заболеть СПИДом Снижение остроты зрения, слуха. Ранний атеросклероз. Ранняя смерть.</p>

5. Послушайте пословицы о пьянстве и прокомментируем их смысл:

- Пьяному море по колено, а лужа по уши.
- Пьяному и до порога нужны подмога.
- Пьяный скачет, а проспится – плачет.
- Пьяному гуляке недалеко до драки.
- Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.

6. Закончим наше занятие изречением китайского мыслителя Конфуция: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”. Что он имел в виду?

7. Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

- 7 апреля – Всемирный день здоровья.
- 1 июня – День защиты детей.
- 27 июня – День физкультурника.
- 31 мая – День борьбы с курением.
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
- 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
- 21 марта – Международный день Земли.
- 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
- 9 сентября – Всемирный день красоты.

8. Обращение к эпиграфу занятия.

9. Итог занятия, выводы:

- Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
- Вредные привычки лучше не приобретать.
- Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
- В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
- Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.
- Полезные привычки помогают сохранить здоровье.
- Вредные привычки наносят здоровью человека вред.
- Народ негативно относится к вредным привычкам.

10. Итог занятия.

Используемая литература:

1. Журнал “Классный руководитель. №№ 1-10. 2000г.
2. Журнал “Воспитание школьников. №№ 1-12. 2002г.
3. Мороз О. Группа риска. М.: Просвещение, 1990
4. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана – М.: Просвещение. 1989
5. Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду – М., 1990

Поделиться...