

## БЕСЕДА С УЧАЩИМИСЯ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

СП «Юность» 01 февраля 2017



**Цель:** Формирование представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на духовное и физическое развитие; о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения.

**Охват:** 10 ч-к в возрасте 8-11 лет

**Форма:** беседа, презентация, просмотр

видеоролика.

■ Упражнение: Мозговой штурм:

«Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Дети высказывают свое понимание, что такое здоровье, как оно проявляется, считают ли они себя полностью здоровыми детьми? Обсуждение в группах.

■ *Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:*

- Отсутствие болезни;
- Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

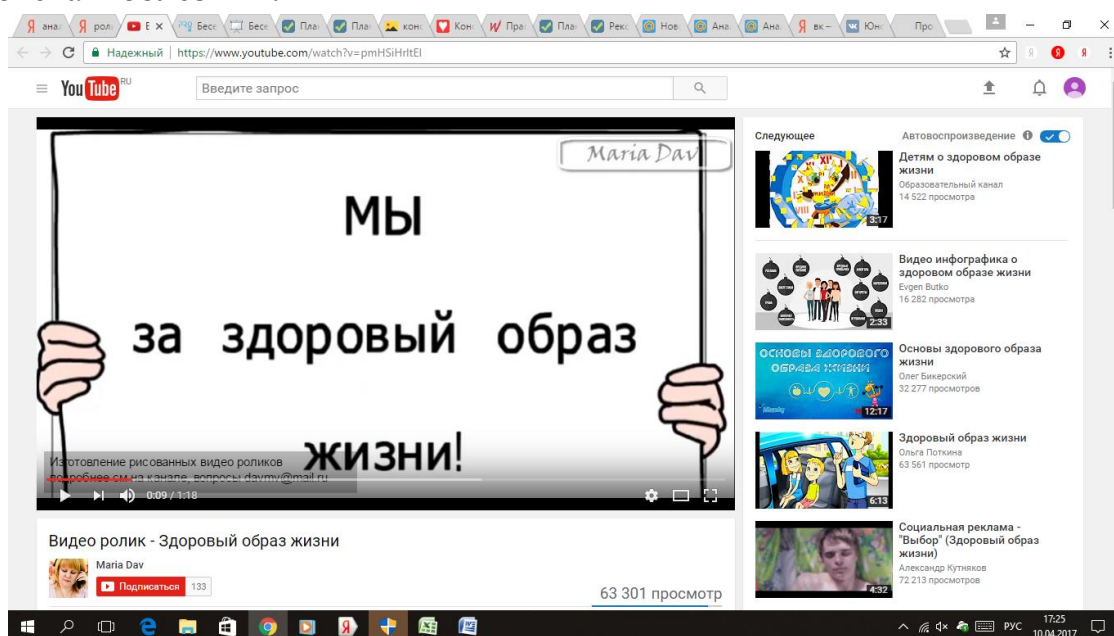
Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения:

***«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.***

■ Статистика. По данным Министерства здравоохранения России лишь 14% подростков практически здоровы, 35-40% - хронически больны, 50% - имеют функциональные отклонения. По данным МВД России, в последние годы растет преступность среди несовершеннолетних в возрасте 14-17 лет (11,8%). стремительно растет алкоголизация и токсикомания в подростковой среде.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

■ Просмотр видеоролика, как выглядит здоровый человек и его организм. В Чем разница между больным человеком и здоровым. Что приводит человека к болезням?



«Здоровый образ жизни»