**Беседа из цикла «Здоровый образ жизни»**

**на тему: «Твое здоровье» "Здоровый образ жизни"**

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: 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. Признаки психического здоровья Уверенность в себе. Эмоциональная стабильность Легкая переносимость климатических изменений Легкая адаптация к новому сезону. Уверенность в преодолении трудностей. Оптимистичность Отсутствие страхов. Признаки нравственного здоровья. Умение нравиться окружающим. Умение делать выбор между добром и злом. Доброта и отзывчивость Справедливость и честность.