

Профилактическая беседа (1-5кл.)

Тема: «**Здоровье - это здоровый образ жизни**»

Что такое здоровье человека? Какие факторы определяют здоровье человека? Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

Отгадайте загадку:

- Что на свете дороже всего?

- А 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.

Здоровье - это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Здоровье - это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово "здоровье" как и слово "любовь", "красота", "радость" принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. Здоровье человека - это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. "Здоровый нищий счастливее больного короля" (цитата Шопенгауэра).

- Как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

- А они вредны для здоровья? (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение). Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

30 минут работы на компьютере, перерыв не менее 30 минут.

Не смотреть телевизор более 2 часов.

Не носить телефон на теле.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

- Что мы должны сделать, как только проснулись? Умыться, почистить зубы, зарядку сделать.

- А что нужно сделать еще для ЗОЖ? Подружиться со спортом!

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день. Недаром говорят: "Здоровье - футляр красоты". Будешь заниматься спортом - будешь красивым. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А что сильно вредит здоровью еще?

- Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

- Какие угрозы здоровью вы еще знаете? Вредные привычки - курение, алкоголь, наркомания.

Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. Сегодня мы поговорим о вредной привычке - КУРЕНИИ.

- Откуда же попал в Россию табак?

В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что "дикари" традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев "тобакко" и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака. Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России. Первое время за курение наказывали, если заставляли человека за курением в 1 раз, то наказывали палочными ударами, во 2 раз - отрезали нос или уши. Но активного распространения

курение не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с иностранцами, не научился курить...

При Петре I в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение - отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным. Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек.

Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут. В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни - занятие спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. При приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам.

Во многих общественных местах - кинотеатрах, ресторанах и так далее - действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы, запрещается реклама табачных изделий.

Я позволю себе напомнить еще об одной проблеме. Существует еще так называемое пассивное, или вынужденное курение. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиками и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих - это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. Мы с вами узнали о вреде курения и о воздействии его на человека.

- А как же противостоять приглашению попробовать закурить?

Противостоять приглашению попробовать закурить - и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Курильщики не могут бросить это занятие - они попали в рабство сигареты, а вот те, кто может противостоять, - по-настоящему сильные и свободные люди.

Лучший способ борьбы с табаком - никогда не брать сигарету в рот. 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.

Закончите предложение.

Не буду курить, чтобы:

- Сохранить свое здоровье и здоровье своей семьи;
- Иметь привлекательную внешность;
- Получить престижную работу;
- Не тратить попусту время;
- Сохранить работоспособность;
- Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить;
- Не лишать себя удовольствия от жизни;
- Завоевать уважение среди некурящих авторитетов;
- Не изменить своим жизненным принципам, не вредить себе и своим близким;
- Остаться в среде некурящих и сохранить здоровье.