

## **Беседа «Основы здорового образа жизни»**

**Цели и задачи:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; формировать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

### **Ход беседы:**

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшения здоровья.

### **Правила здорового образа жизни:**

1. У вас всегда должно быть хорошее настроение.
2. Каждый человек должен хорошо выспаться.
3. Необходимо следить за своими зубами.
4. Дружить с водой. (Вода необходима для закаливания, содержания в чистоте тела; нужна для правильного питания).
5. Нужно соблюдать режим дня.
6. Необходимо правильно питаться.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий.

**Здоровый образ жизни** - это не просто усвоенные знания, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Основные компонентам здорового образа жизни являются:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- посещение врача;
- дружелюбное отношение друг к другу;
- «не вреди себе сам»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

### **Признаки физического здоровья:**

1. Чистая гладкая кожа.
2. Здоровые зубы.
3. Блестящие чистые ногти.
4. Блестящие, крепкие волосы.
5. Хороший аппетит.
6. Здоровое сердце.
7. Ощущение бодрости в течение дня.
8. Работоспособность.

### **Признаки психического здоровья:**

1. Уверенность в себе.
2. Эмоциональная стабильность
3. Уверенность в преодолении трудностей.
4. Оптимистичность.
5. Отсутствие страхов.

На здоровье влияют привычки человека. Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения. Они могут быть как вредными, так и полезными.

Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации, все это приводит к наследственным болезням, быстрому старению организма, болезням. Труд воспринимается как вынужденное занятие, человек становится раздражительным.

Вредные привычки лучше не приобретать. Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться. В борьбе с вредными привычками нужна сила воли. Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

Последствия полезных привычек: жизнь без болезней, активный отдых, труд в удовольствие, умение стойко выносить любые трудности, доброе отношение окружающих и к окружающим, занятие любимым делом. Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни. Полезные привычки помогают сохранить здоровье.