

Тема беседы: «Мое здоровье».

«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Генрих Гейне.

Цель:

- *помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.
- *уточнить представления учащихся о состоянии их здоровья.
- *рассмотреть определение «здоровья».
- *обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.

Вопросы беседы.

- *что такое здоровье?
- *почему люди курят, употребляют наркотики, алкоголь?
- *легко ли отказаться от вредных привычек?
- *перед кем человек несет ответственность за свое здоровье?

Ход беседы.

1 этап

Учебная мотивация.

* В «Пироключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему прочь. Так сделали трубки и набили их табаком.

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно поблдедели и вид у них был очень жалкий».

Вопросы:

- * Что произошло с детским организм, если он на столько сильно прореагировал на табак?
- * Какие выводы можно сделать о влиянии табака на организм?

Постановка проблемы.

Будущий обращает внимание на то, что большой вред здоровью человека наносит курение, употребление алкоголя и наркотиков малоподвижный образ жизни. Именно этим проблемам – курить или не курить, употреблять алкоголь или не употреблять его, заниматься физической или нет – будет посвящена беседа.

2 этап

Работа с понятиями.

Ребятам предлагается сформулировать собственное определение понятия «здоровье».

Здоровье – это