

Бесіда «Здоров'я – головний життєвий скарб»

Мета: ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити залежність здоров'я людини від соціальних, кліматичних умов, зовнішніх факторів, впливу шкідливих звичок; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

I. Вступне слово.

У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки.

Наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи, або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували із карою богів, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити їх дарами і жертвами.

Серед своїх богів давні греки з особливою шаною ставилися до бога лікування Асклепія та його доньок — Гігієї та Панацеї. Перша вміла запобігати захворюванням (звідси назва галузі медицини — гігієна), а друга лікувала та зцілювала людей (звідси вислів: «Панацея від усіх бід»).

II. Народна мудрість про здоров'я

Знання нашого народу про здоров'я відобразилися в усній народній творчості: прислів'ях і приказках. Давайте пригадаємо і проаналізуємо їх.

- Здоров'я не купиш — його розум дарує.
- Як немає сили, то й світ немилий.
- Здоровому все добре.
- Подивися на вид, та й не питай здоров'я.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я немає щастя.
- Весела думка — половина здоров'я.
- В здоровому тілі — здоровий дух.
- Хвороб безліч, а здоров'я одне.
- Бережіть здоров'я — його в крамниці не купиш.
- Тримай голову в холоді, а ноги в теплі — будеш вік жити на землі.
- Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.

III. Вправа «Коло здоров'я»

Давайте порівняємо наше здоров'я із сонцем. Чому? Тому що сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі. Ще сонце нагадує нам коло. А коло — це одна з назв сонця в українській міфології.

(звертаюся до плаката, де символічно зображене сонце. Діти діляться на три групи й отримують завдання визначити, що допомагає людині бути здоровою, з чого складається здоров'я людини, без чого не можна уявити

собі здорової людини. Діти пишуть відповіді на кольорових смужках паперу і прикріплюють їх до сонця.)

Давайте тепер спробуємо дати визначення поняттю здоров'я.

(Після обговорення один із учнів зачитує визначення здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я.)

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Основною метою здоров'я є повноцінне життя й активне довголіття.

Чи будемо ми здорові — великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи), приблизно 20 % припадає на економічні умови; 20 % — на спадковість і генетичні порушення; 10 % — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя. Отже, наше життя в наших руках.

Ученими доведено, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50—60 років маємо десятки хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі і небажання працювати над собою.

Давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

— А як ви вважаєте, чи комфортно відчуває себе сонечко за хмарами? Щоб звільнити його від хвороб, що нам потрібно робити? Звичайно ж, дотримуватися здорового способу життя.

У Японії та Китаї співчутливе ставлення до хворого зовсім не обов'язкове. Навпаки, хвороба там сприймається як показник слабкості не стільки тіла, як духу. Ось чому людина, яка часто хворіє, небажана в будь-якому колективі. Там справдана вважається, що сильні духом, а отже, здорові люди не повинні скаржитися на своє здоров'я.

IV. Створення колажів-проектів

Давайте зараз спробуємо стати художниками і створимо колажі-проекти. (Кожній групі пропонуються вирізки з журналів. Діти створюють колажі за темами «Активне творче життя», «Збалансоване харчування», «Спорт та здоров'я». Після завершення діти презентують свої проекти.)

V. Гра-змагання «Хто швидше?»

Часто показником здоров'я людини є здоров'я легень. Якщо легені здорові, у них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування.

Для цього потрібно троє бажаючих.

(Дітям роздаються кульки. За командою вони починають їх надувати.

Перемагає дитина, яка швидше надує кульку.)

VI. Підсумок бесіди

Бережіть здоров'я, зміцнюйте і примножуйте його. І пам'ятайте, що здоров'я — найцінніший скарб, і від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки.