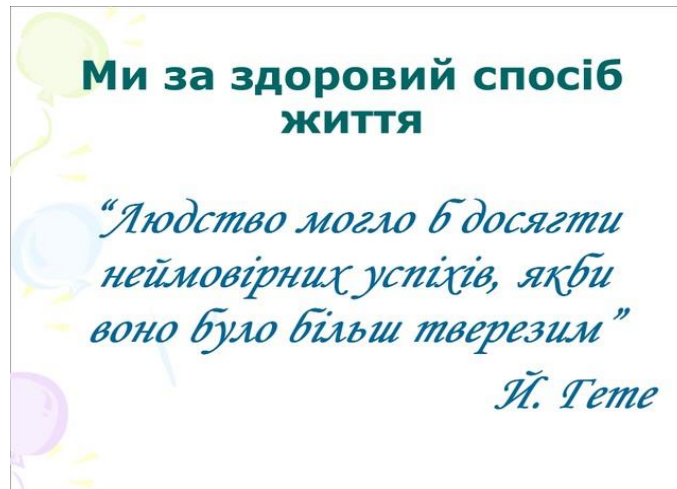


Тема. Година спілкування "Здоровий спосіб життя"

Сьогоднішня розмова - має бути вільне спілкування. Кожен може висловити свою думку, поставити запитання, дати пораду, поділитися досвідом.

Тема розмови - здоровий спосіб життя. Хочеться почути від вас, як ви розумієте це, чи переконані в доцільності, більше того - необхідності вести здоровий спосіб життя.



1. Анкетування

Питання

- 1) Що є найбільшою цінністю у житті людини?
- 2) Що таке здоров'я?
- 3) Від чого залежить наше здоров'я?
- 4) Чи звернули ви увагу, від чого найбільше залежить здоров'я? Чи погоджуєтесь ви з цим?
- 5) Що таке спосіб життя?
- 6) Який спосіб життя ви вважаєте здоровим?
- 7) Назвіть основні складові здорового способу життя.
- 8) В якому розумінні можна стверджувати, що "праця створила людину"?
- 9) Яка праця, на вашу думку, важливіша: фізична чи розумова?
- 10) Для чого потрібно дотримуватися гігієни та режиму?
- 11) Яке харчування ви вважаєте повноцінним?
- 12) Як підтримувати свою фізичну форму?
- 13) Скільки часу потрібно витратити на сон?
- 14) Як загартувати свій організм?

2. За криті відповіді

1. Здоров'я.

2. Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.
- 3, 4. Від спадковості — 20 %, від медицини — 10 %, від екології — 20 %, від способу життя — 50 %.
5. Співвідношення праці і відпочинку, харчування, сон, характер спілкування з людьми.
6. Який зберігає і зміцнює здоров'я (фізичне і моральне).
7. Фізична і розумова праця, здорове харчування, дотримання гігієни та режиму, фізкультура, загартовування.
8. Працюючи, людина не лише створює необхідні для забезпечення життя матеріальні засоби, а й сама розвивається, духовно зростає, удосконалюється.
9. Як без однієї, так і без другої немислиме людське життя.
10. Для профілактики захворювань; для забезпечення нормальної роботи всіх ланок нашого організму.
11. а) 2—3 рази в день вживати гарячу першу страву;
б) щоденно їсти фрукти та овочі;
в) не переїдати.
12. Виконувати ранкові зарядки, відвідувати уроки фізкультури, щоденно активно рухатися, проводити вихідні на свіжому повітрі (спортивні ігри, туристичні походи тощо).
13. Спати не менше 8 годин на добу.
14. Умиватися холодною водою, влітку засмагати на сонці; обливатися холодною водою круглий рік, спати при відкритій квартирці, бігати легко одягнутим



Треба правильно розуміти і сприймати суть здорового способу життя. Але, як виявляється, перешкодою цього є багато спокус.

Людині потрібні і знання, і культура, і сила волі, щоб протистояти їм. Тому слід пам'ятати очевидне: щастя, до якого всі ми прагнемо, неможливе без здоров'я, здоров'я неможливе без піклування про нього, а піклуватися потрібно вміти і хотіти. Треба знати, що для здоров'я корисне, а що шкідливе, що від Бога, а що від лукавого, який шлях веде до розквіту і гармонії сили та краси, а який — у прірву.

Хочу дати вам декілька порад великого українця, всесвітньовідомого лікаря Миколи Амосова:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє від лінощів і жадібності, але іноді й від неусвідомлення ціни здоров'я.

2. Не сподівайтесь на медицину. Вона непогано лікує деякі хвороби, але не може зробити людину здоровою.

3. Щоб не хворіти, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим. Людина, на щастя, настільки досконала, що повернути здоров'я можна завжди, тільки необхідні зусилля повинні зростати з віком і поглибленням хвороб.

4. На жаль, здоров'я, як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак, людину зі слабким характером навіть смерть не може надовго залякати.

5. Основними складниками здоров'я є фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочити. І ще — щасливе життя! На жаль, без перших умов людина здоров'я не забезпечить. А якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватись і голодувати? На жаль!

6. Природа милостива: досить 20—30 хв. фізкультури у день, але такої, щоб задихнутися, спітніти і щоб діяльність пульсу збільшилася вдвічі.

7. Треба обмежувати себе в їжі.

8. Уміти розслаблятися — наука, але до неї потрібен ще характер. Якби він був!

9. У народі кажуть, що здоров'я — щастя вже само собою, а хвороба — нещастя.

Зараз у світі вирує covid-19, панікувати не треба, голоне дотримуватись норм, які рекомендують лікарі.

Один із найкращих способів уберегти дітей від коронавірусу та інших захворювань — просто заохочувати їх регулярно мити руки, не торкатись

руками в побутових приміщеннях, тільки в рукавичках. Також прикривати обличчя під час кашлю чи чхання згином ліктя, пояснити, що краще не перебувати надто близько до людей, у яких є ці симптоми, і попросити їх говорити вам, якщо вони починають відчувати, що у них лихоманка, кашель або ускладнене дихання.



"Здоров'я - це скарб", - сказав Монтень. А давайте відкриємо скарбничку народної мудрості, що ж думає про здоров'я наш народ.

- Щоб працювати, треба силу мати.
- У здоровому тілі здоровий дух.
- Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє.
- Гіркий тому вік, кому треба лік.



Підготувала вихователь М. Ланівська