## Беседа с учащимися о здоровом образе жизни

## «Наше здоровье и от чего оно зависит»

**Цели**: воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье; убедить учащихся в необходимости вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек.

Ребята, перед вами несколько социальных факторов, выберите для себя самое важное из нижеперечисленного:

Богатство  Карьера  Уважение  Любимая работа

Семейное благополучие     Здоровье

Здоровье является ключевой характеристикой человека. Почему, встречаясь с близкими и знакомыми вам людьми, вы говорите им: «Здравствуйте»? Потому что в самом приветствии заложено пожелание — быть здоровым. Ведь здоровье - было, есть и будет особой ценностью для каждого человека, каждого народа и человечества в целом.

Человек - высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.

Обычно молодые люди не склонны всерьёз задуматься о здоровье даже тогда, когда вдруг заболеют.

Да, в молодости всякие неприятности воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и незаслуженное. Но в том-то, к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслужены, а первые шаги к этому делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом, физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду.

Здоровье каждого из нас зависит от многих факторов: и от наследственности, и от состояния окружающей среды, но самое главное действие оказывает на него наш образ жизни. То, насколько серьезно мы относимся к себе, к своему телу, к своим желаниям, порой не совсем разумным, и зависит наше здоровье.

**К основным компонентам здорового образа жизни относятся:**

• рациональное питание;

• культура движения;

• периодическая смена ближайшего окружения (туризм, экскурсии, путешествия);

• высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе;

• активная творческая жизнь;

• негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам.

Уверена, что просмотрев следующие **видео о влиянии вредных привычек на детский организм**, вы поймёте, что здоровье – это самое ценное, что есть в вашей жизни. Перейдите, пожалуйста по ссылкам:

<https://www.youtube.com/watch?v=9STOaUpRt_U>

<https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0>

<https://www.youtube.com/watch?v=omXtcZtmqDA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wcGS_29asws>