



# Здоровье не купишь - его разум дарит

*Классный час в 6 классе  
Классный руководитель  
Новикова Наталья Ивановна*

2010 год



## **Выяснить:**

- какого человека можно считать здоровым,  
что нужно делать для того, чтобы  
быть здоровым,  
что зависит в этом случае от  
человека, т.е. от нас самих.



## **Научиться:**

- говорить «нет», если некоторое предложение нас не устраивает.



# Факторы здоровья:



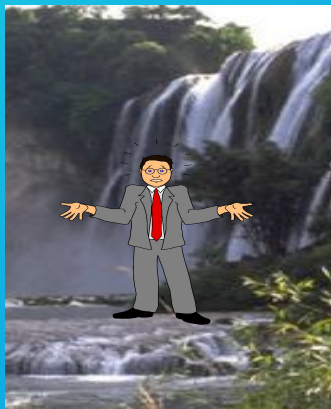
движение



питание



режим



закаливание.

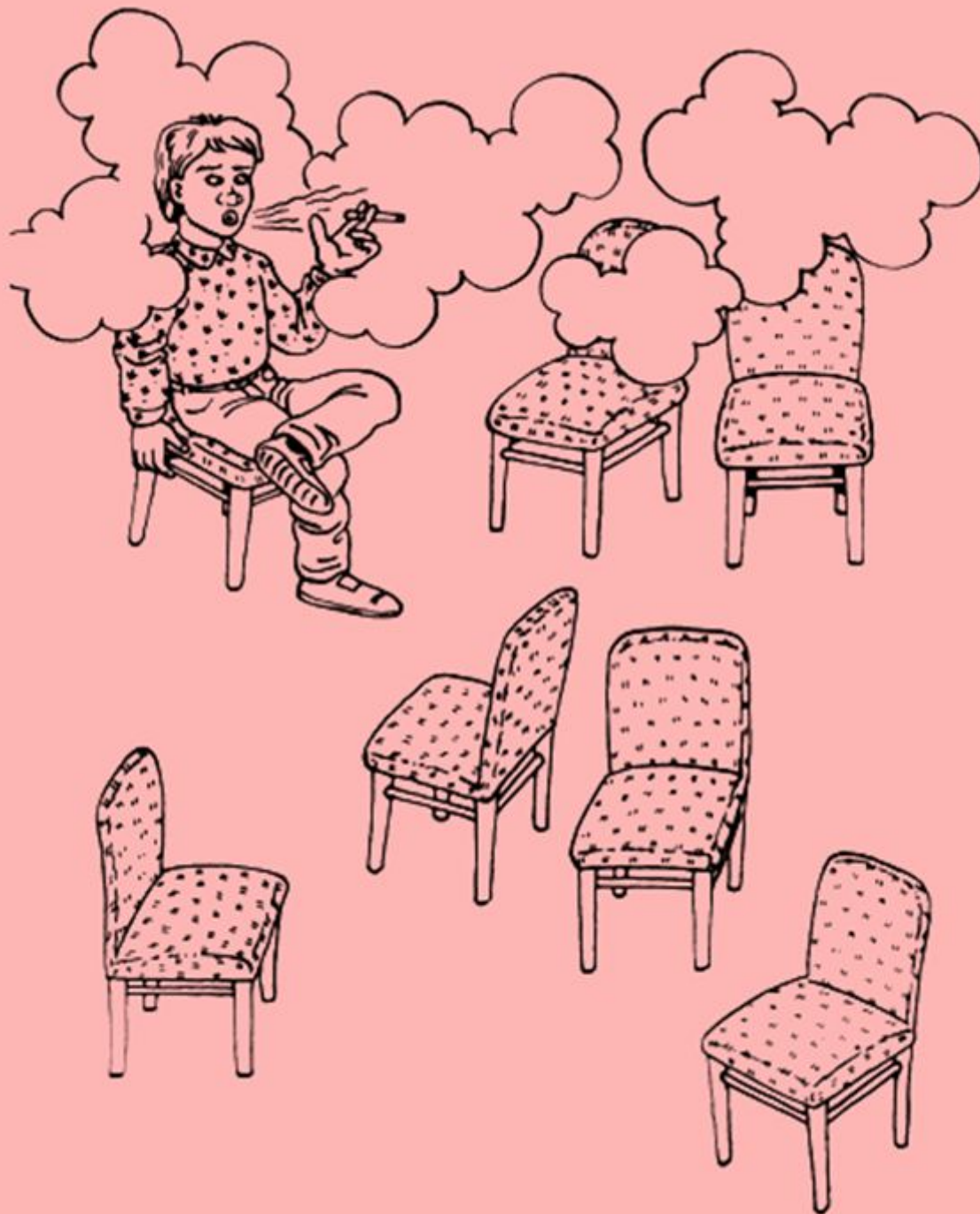
*Здоровье - это не просто  
отсутствие болезней,  
это состояние*

*физического,  
психологического и  
социального  
благополучия.*

Каждый человек в ответе за свое здоровье.

· Где бы ты сел (а)? · Нарисуй себя на выбранном месте.

**Важно знать, как защитить свое здоровье от факторов, вредящих ему.**





# Правила отказа

- Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет!». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
- Можно сначала стать на позицию собеседника потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...».
- Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жестко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
- Отказаться вообще говорить на эту тему.  
Можно предложить компромисс: «Давай сейчас оставим этот разговор и вернемся к нему в другой раз».

***Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.***