

# ***Круглый стол***

***Если  
хочешь  
быть здоров...***

# Цели:

- ❖ **обсудить факторы риска для здоровья современных детей**
- ❖ **продолжать формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни**  
**предоставить участникам**
- ❖ **возможность высказать свою точку зрения на обсуждаемую проблему**
- ❖ **сформулировать либо общее мнение, либо четко разграничить разные позиции сторон.**

# Задачи:

- ❖ **познакомиться с определениями здоровья, используя разные источники, словари, документы и т.д.;**
- ❖ **сформировать у учащихся чёткое и правильное понятие «здоровья»;**
- ❖ **выявить отношение подростков к проблеме здоровья;**
- ❖ **способствовать формированию здорового стиля жизни, ответственного (безопасного) поведения и выбора, препятствующего рискованному поведению**
- ❖ **информировать молодёжь о негативном последствии употребления психоактивных (в том числе наркотических) веществ и других форм, ведущих к саморазрушению**
- ❖ **развивать коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;**
- ❖ **воспитывать культуру поведения и общения при работе в группе.**



# **Общие правила коммуникации**

- ❖ - избегай общих фраз;
- ❖ - ориентируйся на цель (задачу);
- ❖ - умеи слушать;
- ❖ - будь активен в беседе;
- ❖ - будь краток;
- ❖ - осуществляй конструктивную критику;
- ❖ - не допускай оскорбительных замечаний в адрес собеседника.

# Здоровье – это.....

## ❖ в словаре В. Даля:

здоровье – «...состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке (словарь В. Даля с. 675);

## ❖ в словаре Ожегова С.:

отсутствие недуга, болезни, «нормальное состояние правильно функционирующего, неповреждённого организма» (словарь С. Ожегова с. 212). Отсутствие тех или иных нарушений в организме («когда ничего не болит»);

## ❖ - в Толковом словаре русского языка

здоровье – «...правильная, нормальная деятельность организма» (Толковый словарь русского языка с 605).

## ❖ Определение Всемирной Организации Здравоохранения.

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социально благополучия»

## ❖ Шаталов Г.С.

«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создаёт наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него»



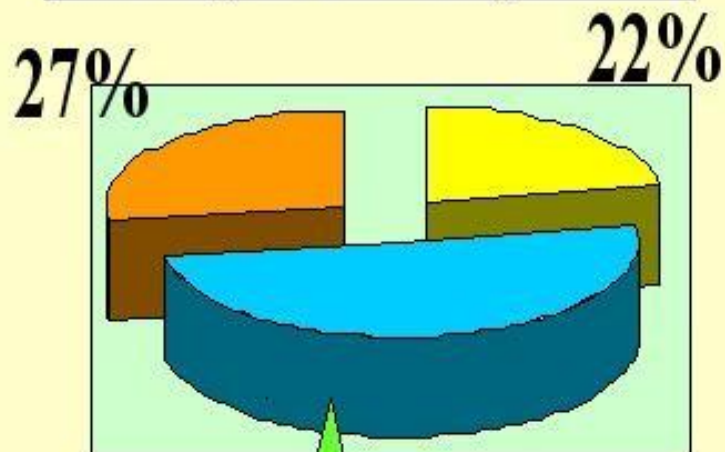
# Анкета

- ◆ 1. **Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**
  - ◆ а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
  - ◆ б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
  - ◆ в) это занятия спортом и закаливание.
  - ◆ г) не знаю.
- ◆ 2. **Является ли твой образ жизни здоровым?**
  - ◆ а) да;
  - ◆ б) нет;
  - ◆ в) частично;
  - ◆ г) не знаю.
- ◆ 3. **Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?**
  - ◆ а) на 80-100%
  - ◆ б) на 50-70%
  - ◆ в) на 10-40%
  - ◆ г) не зависит.
- ◆ 4. **Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**
  - ◆ а) чтобы не беспокоили болезни;
  - ◆ б) чтобы жить долго;
  - ◆ в) чтобы выглядеть красиво;
  - ◆ г) чтобы всего добиться в жизни.
- ◆ 5. **Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**
  - ◆ а) пример родителей;
  - ◆ б) пример уважаемых мной людей;
  - ◆ в) болезни;
  - ◆ г) наглядная информация в фактах и цифрах;
- ◆ 6. **Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?**
  - ◆ а) да;
  - ◆ б) нет;
  - ◆ в) пробовал;
  - ◆ г) уже отказался.
- ◆ 7. **Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?**
  - ◆ а) да;
  - ◆ б) нет;
  - ◆ в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;
  - ◆ г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.
- ◆ 8. **Как ты справляешься со стрессом?**
  - ◆ а) слушаю классическую музыку;
  - ◆ б) иду в спортзал;
  - ◆ в) обливаюсь холодной водой;
  - ◆ г) хватаюсь за сигарету или банку пива.
- ◆ 9. **Есть ли у тебя три заветных желания?**
  - ◆ да;
  - ◆ нет.

# Ценностные ориентации учащихся на здоровый образ жизни

**Опрос:** Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем здоровье?

Результаты опроса



Да

Нет

Не знаю



Факторы риска здоровью, отмеченные учениками (%)



алкоголь



курение



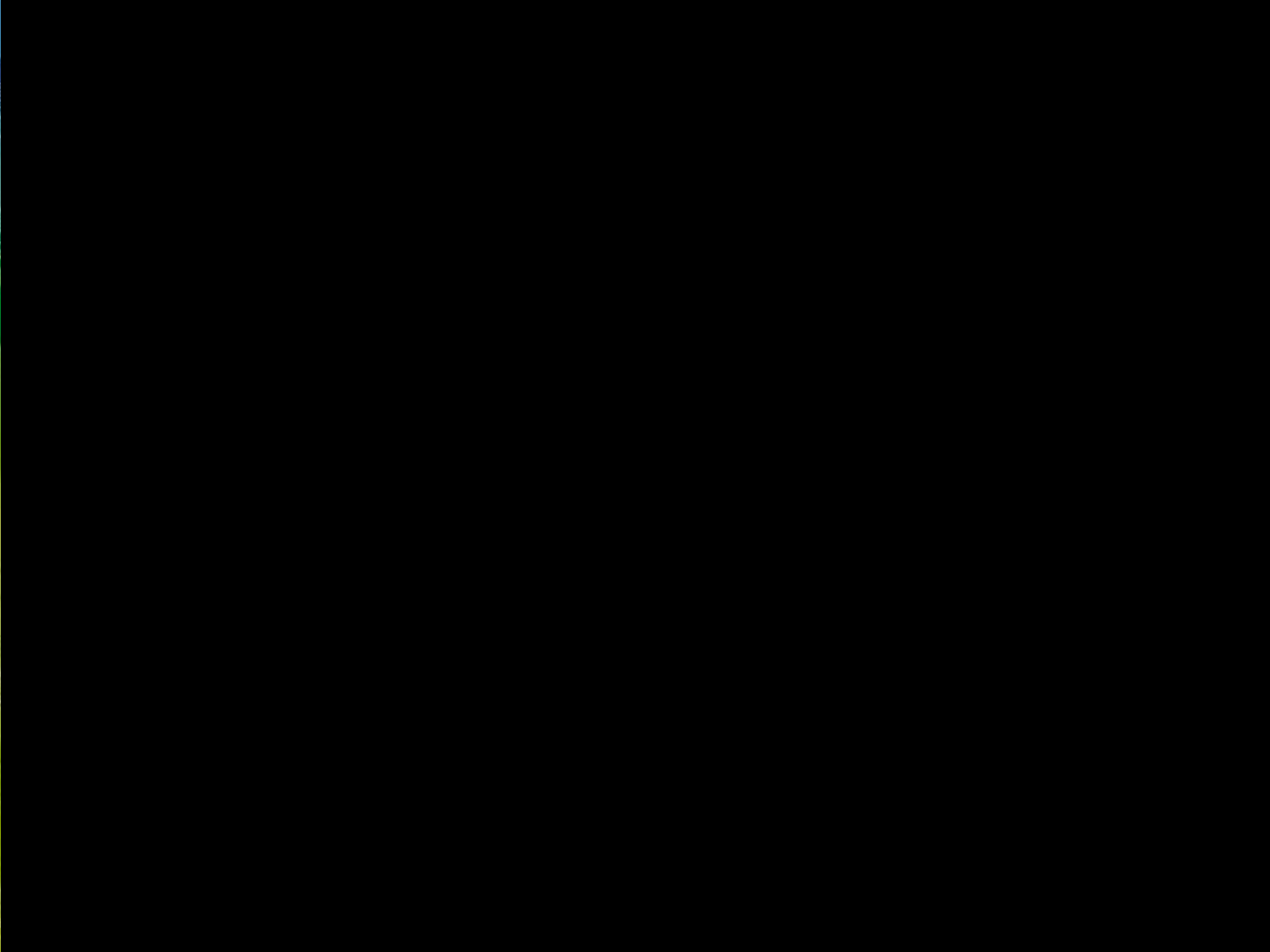
недостаток двигат. активности



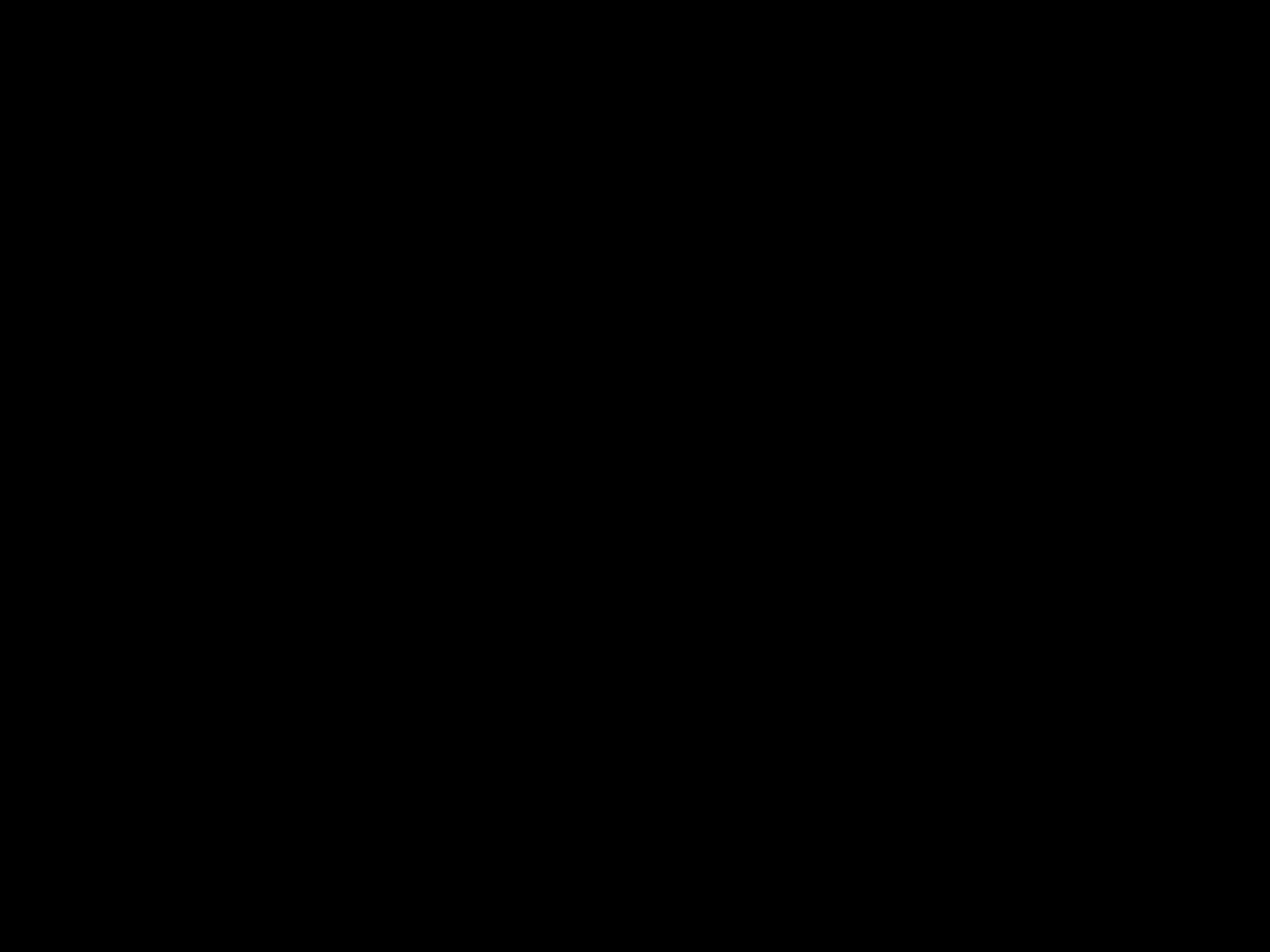
загрязнение окружающей среды

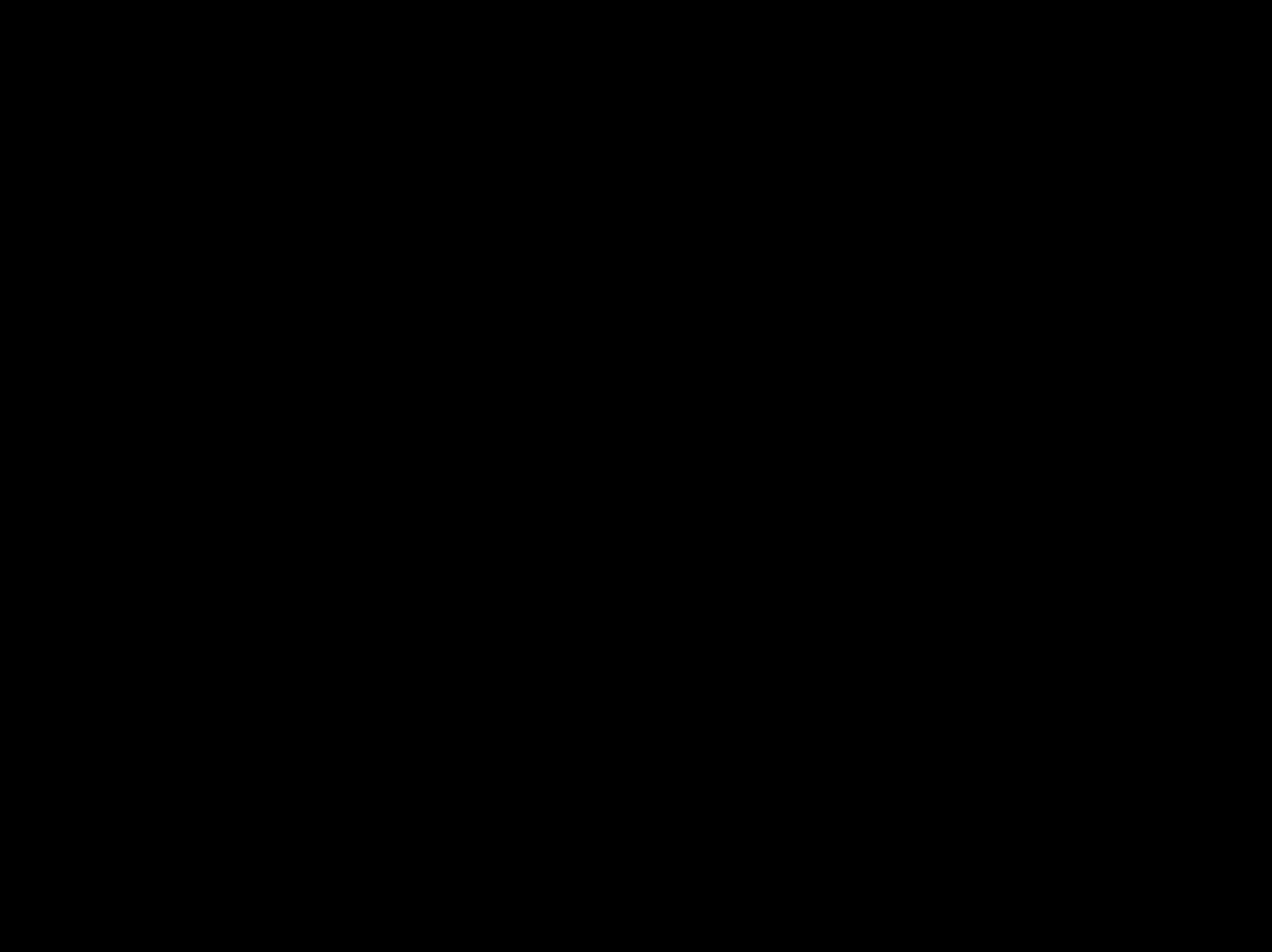


конфликты с окружающими











17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здорово-охранение

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА







1 урок



2 урок

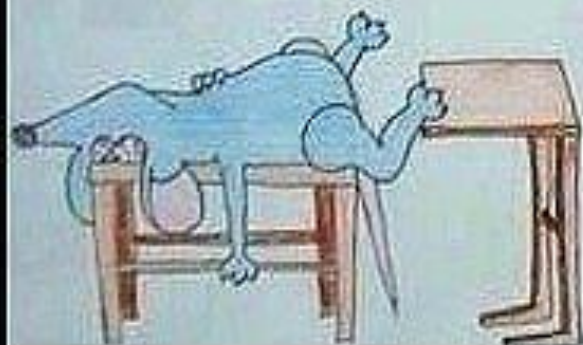


3 урок



школьные будни...

4 урок



5 урок



6 урок











**Я ЗА**  
**ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР**

# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*



