

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);
- ❖ - умеешь 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»

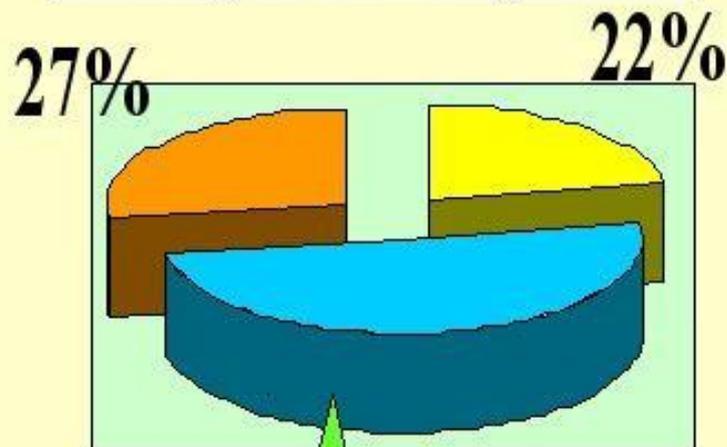
Анкета

- ◆ 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 (%)



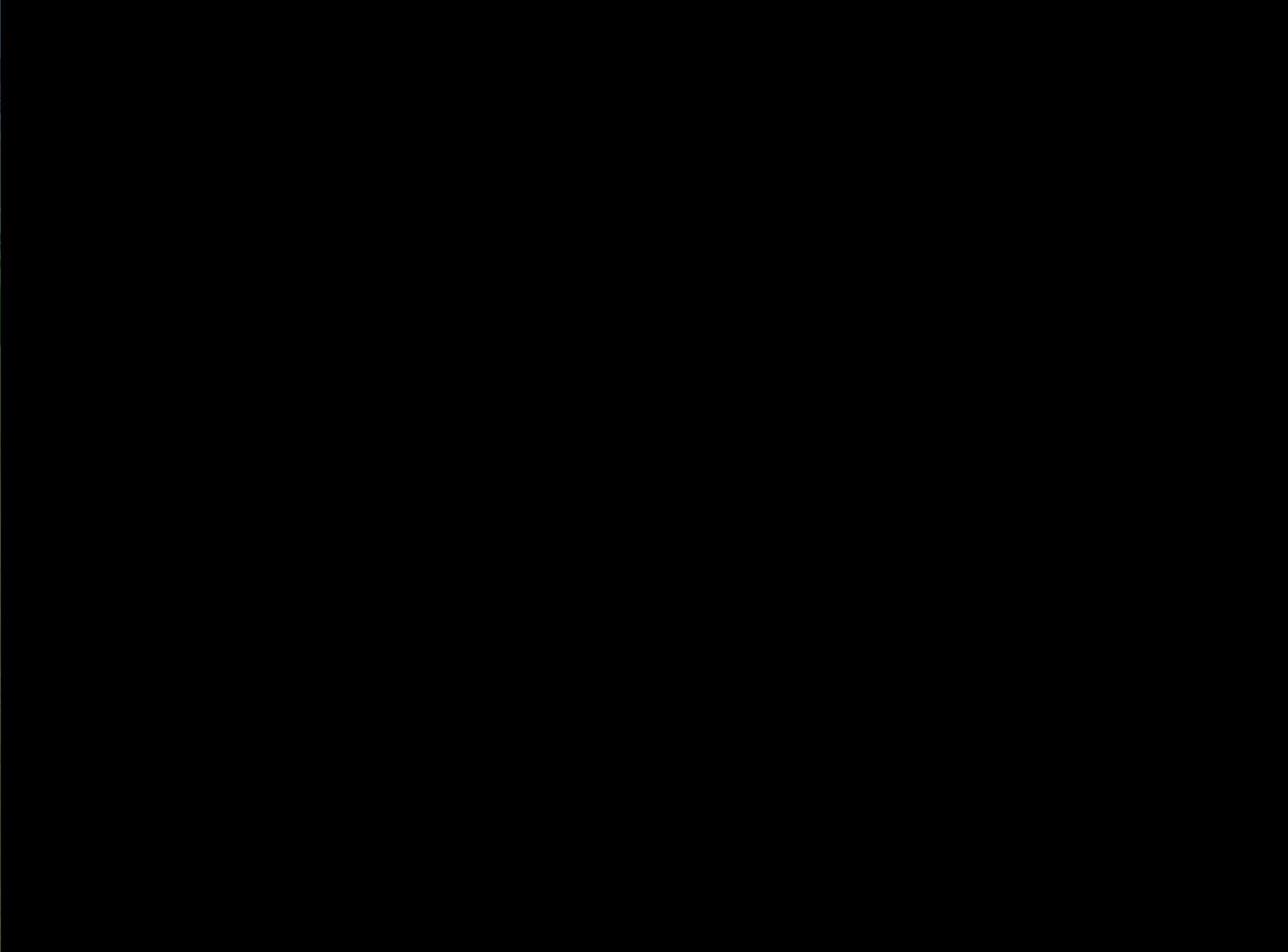
алкоголь

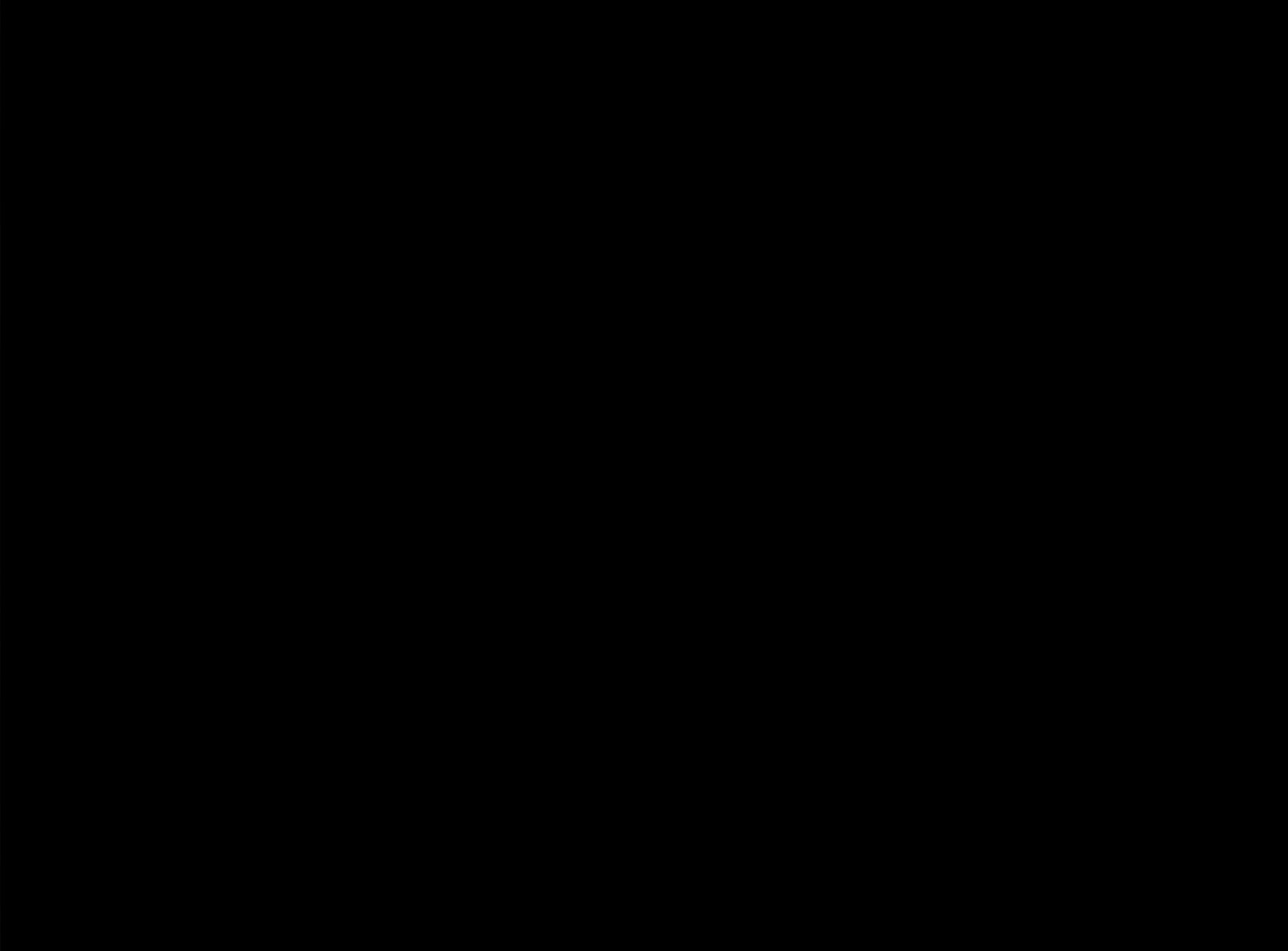
курение

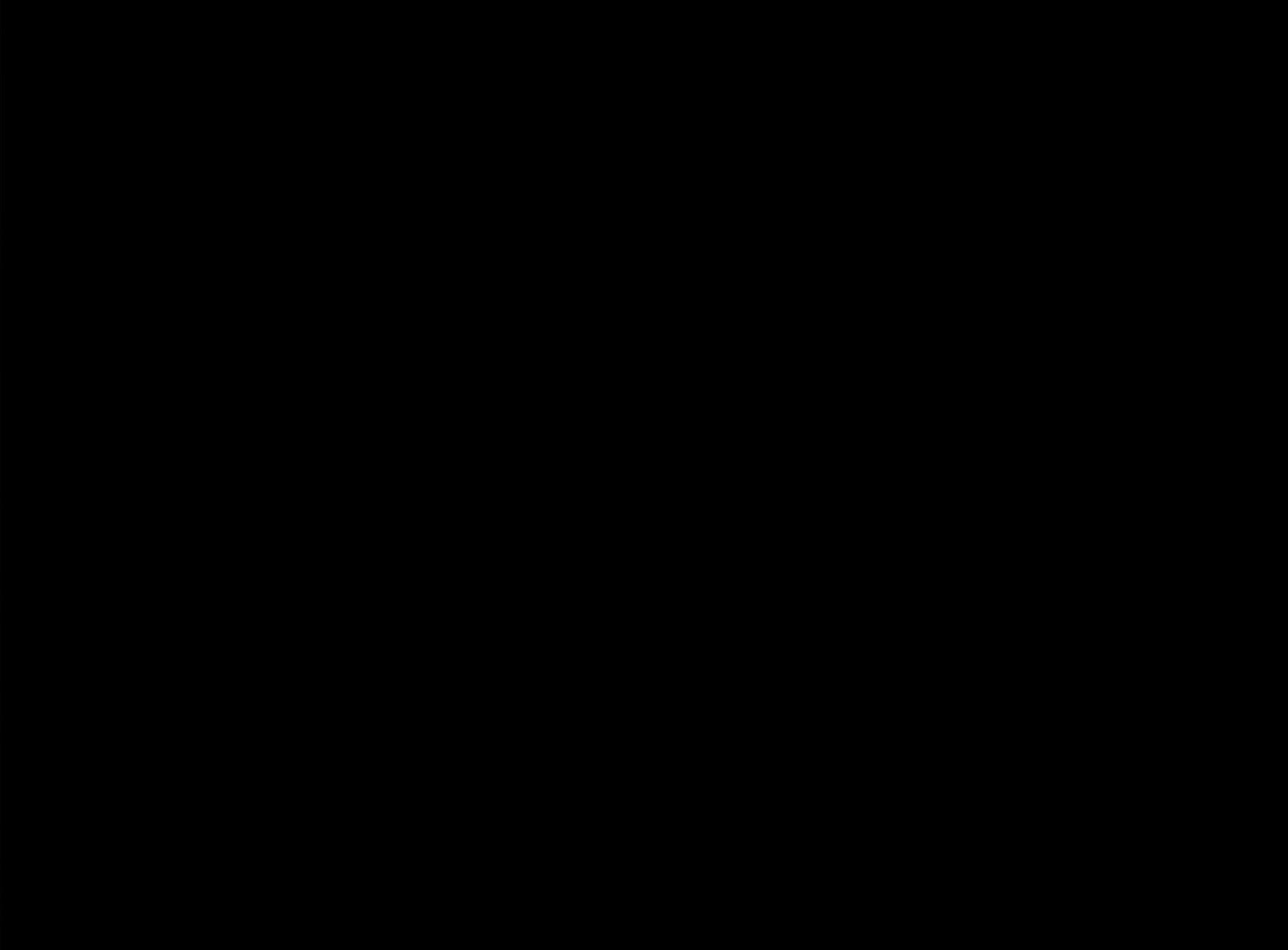
недостаток двигат. активности

загрязнение окружающей среды

конфликты с окружающими









17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



1 урок



2 урок

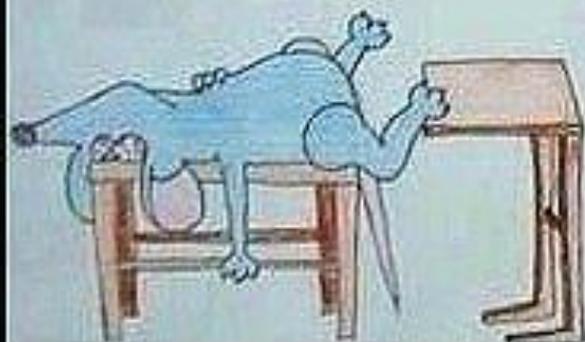


3 урок

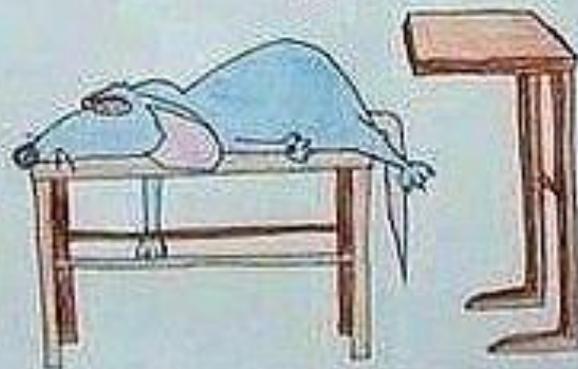


школьные будни...

4 урок



5 урок



6 урок







Я ЗА
ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

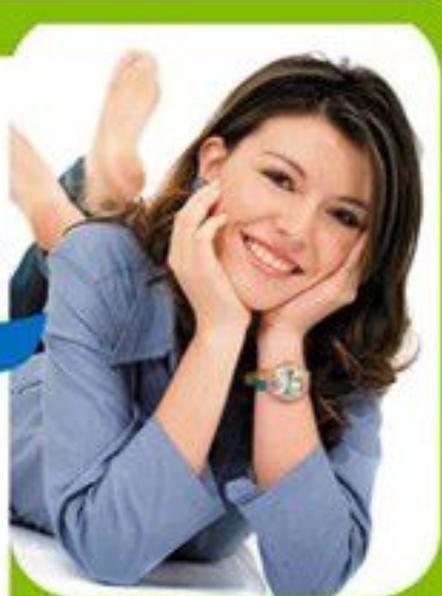
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье

