

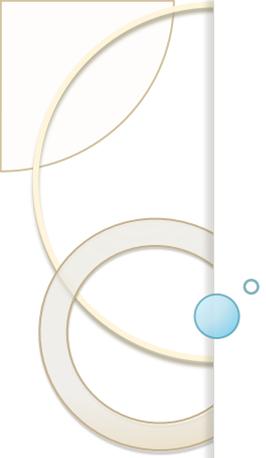


«Моё здоровье в моих руках»

Выполнил: Моисеенко Надежда Филиппьевна







Мое здоровье в моих руках

Здоровье

Ожегов

- Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Ушаков

- Нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма.

Даль

- Состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.





**«Единственная
красота, которую я
знаю, это здоровье».**

Генрих Гейне



«Здравствуйте!» - говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Здоровье – бесценное богатство. Мы можем купить новый костюм, новое платье, а вот здоровье не купишь ни на какие деньги. Очень важно это помнить и заботиться о нем.

НАРКОМАНИИ

НЕТ!







Скажем сигарете:



«Заморочки из бочки»

0 – 15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20 – 40 баллов

Ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.



40 – 50 баллов

Вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь негодяю. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда!



***«Тот, кто может победить
другого, - силен, тот, кто
побеждает самого себя, -
воистину могуществен».***

Китайская мудрость.







Творческие задания «Путь к здоровью»

Задание для 1 группы: попробуйте составить пословицы, отражая тему классного часа, запишите их.

Задание для 2 группы: собери разрезанное стихотворение; подготовьте группой его выразительное исполнение. (озаглавить это стихотворение).

Задание для 3 группы: постройте лестницу здоровья, используя в качестве ступеней следующие понятия: труд, жизнь, походы, путешествия, алкоголь, злоба, книги, театр, отдых, наркотики, новые встречи, зависть, спорт, курение, месть, праздники. Какие слова вы не возьмете? Почему?

Рефлексия

- «Сегодня я узнал...».
- «Мне было трудно...»
- «Мне было интересно, потому что...».
- «Теперь я знаю...».
- «Теперь я буду...».
- «Больше всего мне понравилось...».
- «Я могу похвалить себя за то, что...».

