

Життя і здоров'я — найбільша цінність

Виховна бесіда

Мета: сформувати у дітей поняття про життя як найвищу цінність і здоров'я як найважливішу умову щасливого життя, свідоме ставлення до власного здоров'я; розвивати почуття власної гідності й неповторності; вчити поважати всіх людей; виховувати бажання оволодівати основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я.

Учитель. Як приємно на вас, діти, дивитися. Ви такі гарненькі, немов сонечка. Очі сяють, а щічки рожевіють. Ви веселі, щасливі. Що допомагає вам почуватися добре?

— Як ви гадаєте, хто на Землі найголовніший?

— Яка людина найголовніша у світі? Хто вона? Чи бачили ви її? Сьогодні ви зможете побачити цю людину.

— Найголовніша людина у світі — це кожен з вас, тому що світ неповторний, різноманітний завдяки людям. Людина народжується, щоб робити світ кращим, ніж він є. Кожен може посадити зелені дерева чи запашні квіти, збудувати будинок, посадити сад, допомогти товаришеві розв'язати задачу, приголубити коли щось болить.

Ви народилися ті планеті Земля. Сонце дарує життя всім на Землі. Для людей Сонце; с символом світла, добра, миру. Мама називають кожного а нас сонечком. Тому ви, як маленькі промінчики сонця, поки її н і робити добрі справи, щоб усім жилося весело і щасливо. А нам снитимуться гарні світанкові сні.

— Тож якою поки н па бути найголовніша людина в світі?

Звичайно, доброю, щирою, чуйною, турботливою, люблячою, здоровою. Якщо така людина є поруч з вами, то ви також можете дарувати їй добро і тепло свого серця.

— Що означає здорова людина? Що таке здоров'я?

Здоров'я — щастя; благо, дароване людині Богом. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, дуже важко, інколи

що втратити здоров'я легко, а повернути неможливо.

Бог дарує нам здоров'я і його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Лікарі стверджують: здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% — від медицини. Решта 85% — у руках самої людини.

Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок, від наших зусиль щодо його зміцнення.

Слово «здоров'я» вживають у двох поняттях:

1. Нормальна життєдіяльність організму (стан здоров'я, берегти, зміцнювати).
2. Той чи інший стан організму (міцний, слабкий, хворобливий).

Від стану здоров'я передусім залежить успішність, працездатність, настрої, вміння бути зосередженим, врівноваженим, а при нагоді — веселим, життєрадісним, товариським.

На жаль, навіть за найсприятливіших умов діти переступають поріг школи з різним станом здоров'я, адже воно залежить від багатьох факторів, зокрема:

- спадковість;
- перенесення захворювань;
- побутових умов і матеріального достатку;
- психологічної атмосфери в сім'ї, шкідливих звичок батьків тощо.

«Життя не в тому, щоб жити, а в тім, щоб бути здоровим» (Марціал, I ст. н. е.).

На жаль, люди не до кінця усвідомили, що лікарі лише допомагають позбутися хвороб, але повернути здоров'я не в змозі. Великий мислитель Гіппократ стверджував: «Людина носить у собі лікаря». Ось чому, вибираючи той чи інший спосіб життя, людина певною мірою сама визначає свій життєвий термін. Здоровий спосіб життя — це не така й обтяжлива справа. Навпаки, коли він вже сформований, звичний, то приносить надзвичайно велике фізичне і моральне задоволення.

Деякі дослідники сформуvalи «Сім принципів здоров'я».

1. Уникай вживання продуктів, що порушують обмін речовин та психофізичну рівновагу (кава, рафінований цукор, тютюн, алкоголь...)

2. Дотримуйся поміркованості у харчуванні. Брак стриманості в їжі та питті шкодить організмові.
3. Віддавай перевагу молочно-овочевій дієті.
4. Пам'ятай, чим швидше отруйні речовини і рештки спожитих продуктів харчування будуть видалені з організму, тим міцнішим буде здоров'я людини. У школяра ніколи не виникне проблеми із травленням, коли він веде рухливий спосіб життя, вживає достатньо рідини.
5. Загартовуй свій організм, веди рухливий спосіб життя. Не лінуйся: щоденна праця приносить людині користь і радість.
6. Дбай про духовне життя.
7. Вибирай якісні продукти харчування.

Бесіда за запитаннями.

1. Що є основою здоров'я?
2. Чому потрібно берегти здоров'я?
3. Що треба робити, щоб бути здоровим?
4. Чи можеш ти назвати себе здоровою людиною? Чому? Доведи.
5. Що означає бути здоровим?
6. Чи потрібно берегти здоров'я?
7. Від чого залежить наше життя?
8. Чи пов'язане життя і здоров'я?
9. Чи впливає здоров'я на життя людини? Чому? Як?
10. Як харчування впливає на здоров'я людини?
11. Чи впливає місцевість на життя людини? Як?