

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

**Беседа
с обучающимися на тему
«Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»**

Материал подготовила:
педагог-психолог Литвинова Л.А.

**г. Константиновск
2022 г.**

*«Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто»
Сократ*

Цели и задачи занятия:

1. Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни.
2. Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании.
3. Сформировать представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на духовное и физическое развитие, о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения.
4. Расширить кругозор по данной теме и привлечь внимание обучающихся к здоровому образу жизни.
5. Воспитать чувства ответственности за свое личное здоровье и здоровье окружающих.

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Вспомним слова известного немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860): «на 0,9 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу».



Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Сущность занятия состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

1. В физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме
2. В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость
3. В нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен

4. В социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Сам термин «здоровье» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.



Какие меры можно предпринять для того, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стрессов? Можно рассмотреть несколько вариантов:

1. Быть оптимистом. Уметь радоваться жизни.
2. Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Эти занятия оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.
3. Необходимо, чтобы питание было регулярным и сбалансированным.
4. Достаточный по продолжительности и спокойный сон.
5. Уметь сказать «нет», если нет возможности выполнить какое – то задание.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- посещение врача;
- дружелюбное отношение друг к другу;
- «не вреди себе сам»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

В заключении можно сделать вывод о том, что здоровье – это состояние равновесия, гармония души и тела, возможности меняться вместе с окружающей средой, подстраиваться под жизненные реалии. В слово «здоровье» мы вкладываем что-то очень хорошее, необходимое человеку и в его работе, и в развлечениях и т.д.