

ТЕМА:

«Мы за здоровый образ жизни!»

(беседа)

Социальный педагог

Загороднюк Е.П

Выборг 2021

Цель: Воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье; убедить обучающихся в необходимости вести здоровый образ жизни; расширить кругозор детей.

Ход: Что такое здоровье?

(дети отвечают, как понимают слово «здоровье»)

Мы выяснили, что здоровье это:

- когда тебе хорошо,
- когда ничего не болит,
- когда человеку весело и комфортно,
- красота, сила, выносливость, гармония.

Здоровье – это бесценный дар, который природа преподнесла человеку. Как часто мы растрачиваем этот дар попусту? Забываем, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Так что же делать, что бы оставаться здоровым?

(дети отвечают на вопрос)

Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнь и деятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым.

Что бы этого достигнуть, человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

Сегодня мы рассмотрим основы ЗОЖ:

- правильное питание;
- спорт;
- личная гигиена;
- разные виды закаливания;

- отказ от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни невозможно представить без полноценного и правильного питания.

Что же это такое правильное питание?

(дети отвечают на вопрос)

Питаться правильно, подразумевает под собой употребление только полезных продуктов питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать.

Какие полезные продукты вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

А какие вредные?

(дети отвечают на вопрос)

Еда должна быть разнообразной. Нужно есть больше фруктов и овощей, обязательно мясные и молочные продукты, исключить употребление острых, жареных и копченых блюд. Нельзя чрезмерно солить пищу. Уменьшить употребление сладкого. Обязательно пить воду в достаточном количестве. Питаться 5-6 раз в день.

Не зря говорят: "Ты - то, что ты ешь". И если вы желаете быть здоровым, активным, бодрым и жизнерадостным, то нужно питаться полезной пищей.

Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт.

Движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний.

Если не заниматься спортом, что с нами будет?

(дети отвечают на вопрос)

Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека.

Какие физические занятия вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

Чистота – залог здоровья. Соблюдение правил личной гигиены, забота о порядке в доме – это основы здорового образа жизни.

Какие правила личной гигиены вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Ежедневный душ, периодическое мытье рук и лица, регулярная чистка зубов, поддержание в чистоте обуви и одежды – все это личная гигиена.

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии.

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами.

Какие виды закаливания вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Принятие воздушных ванн, солнечных ванн, прогулки босиком, обтирания, обливания холодной водой, контрастный душ – все это виды закаливания, которые помогают повысить сопротивляемость организма болезням и иммунитет.

Здоровый образ жизни направлен на избавление от вредных привычек.

Какие вредные привычки вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) – все это пагубные привычки, которые наносят серьёзный ущерб здоровью человека. ЗОЖ это воздержание от всего, что разрушает здоровье.

Это не значит, что навсегда нужно отказаться от сладкого. Просто во всём должна быть разумная мера.

Подведем итог нашему занятию. Что мы сегодня узнали?

(дети отвечают на вопрос)

ЗОЖ - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Здоровый образ жизни помогает не только значительно увеличивать долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.