**Беседа "Здоровый образ жизни"**

**Цели:** Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества. Сформулировать понятие “Здоровье человека”. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.
**Ведущий:** Начнем нашу беседу с вопросов:

* Что такое здоровье человека?
* Какие факторы определяют здоровье человека
* Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

 Вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках? Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?
 **Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.**

При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.
- Зачем здоровье необходимо?
Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.
- Что такое здоровье?
Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:
Здоровье – это отсутствие болезни.
Болезнь – это нарушение здоровья.
Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

 **Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.**

**Всемирной Организацией Здравоохранения** дано такое определение: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
**Ведущий : А сейчас обратимся к пословицам.** В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл: **Пословицы:**

* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* Паршивому поросенку и в петровки холодно.
* Праздная молодость – беспутная старость.
* Голова седая, да душа молодая.

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Признаки физического здоровья** | **Признаки психического здоровья** | **Признаки нравственного здоровья.** |
| * Чистая гладкая кожа.
* Здоровые зубы.
* Блестящие чистые ногти.
* Блестящие, крепкие волосы.
* Подвижные суставы.
* Упругие мышцы.
* Хороший аппетит.
* Здоровое сердце.
* Ощущение бодрости в течение дня.
* Работоспособность.
 | * Уверенность в себе.
* Эмоциональная стабильность
* Легкая переносимость климатических изменений
* Легкая адаптация к новому сезону.
* Уверенность в преодолении трудностей.
* Оптимистичность
* Отсутствие страхов.
* Умение нравиться окружающим.
 | * Умение делать выбор между
* добром и злом.
* Доброта и отзывчивость
* Справедливость и честность.
* Цель в жизни – образование и
* саморазвитие.
* Умение отвечать за совершенные
* поступки.
* Гуманные отношения с людьми
* Стремление помочь людям.
* Патриотизм.
 |

 **Ведущий:** Сегодня мы затронули одну из главных тем безопасности жизни человека - это проблема наркозависимости среди молодежи. А знаете ли вы признаки и симптомы употребления наркотиков?

**Признаки и симптомы употребления наркотиков**

Физиологические признаки:
- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Изменения в поведении:
- нарастающее безразличие ко всему;
- уход из дома и прогулы в школе, на работе по непонятным причинам;
- ухудшение памяти;
- трудности в концентрации внимания;
- бессонница;
- болезненная реакция на критику;
- частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше был близок;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
- частые телефонные звонки;
- самоизоляция, уход от участия в семейных делах.

Очевидные признаки:
- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки, свернутые в трубочки;
- маленькие ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- лекарства снотворного или успокоительного действия;
- папиросы.

 **Ведущий:** Прослушайте советы: как распознать, что ваш друг, родственник начал принимать наркотики.

- Он (она) стал часто исчезать из дома. Причем эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок.
- Он (она) начал очень часто врать. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны,
либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны.
- За достаточно короткий промежуток времени у него (нее) практически полностью поменялся круг друзей. Новые товарищи забегают на секундочку о чем-то пошептаться у двери. Появилось большое количество таинственных звонков и переговоров по телефону.
- Его (ее) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Он изменился, стал по отношению к вам более холодным, недоверчивым, “чужим”.
- У него (нее) изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда всю ночь проходит по комнате.
- Стали пропадать деньги или вещи.
- Чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, пытается спрятать глаза и быстро убежать в комнату.

Как себя вести, если вы подозреваете, что ваш друг или родственник употребляет наркотики:
- не впадать в панику;
- внимательно наблюдать за ребенком, не демонстрируя чрезмерного волнения;
- не читать мораль и ни в коем случае не угрожать и не наказывать его;
- не верить обещаниям, что он сам сможет справиться со своим влечением;
- попытаться уговорить его обратиться к специалистам;
- самое главное - поддержать друга, проявив внимание и заботу.

 **Ведущий:** Помните опасности, связанные с употреблением наркотиков
- передозировка ведет к потере сознания и даже смерти;
- аварии в состоянии наркотического опьянения;
- привыкание, физическая и техническая зависимость;
- растерянность, плаксивость, галлюцинации;
- эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение;
- провалы в памяти;
- головокружение и тошнота после принятия;
- СПИД и другие заболевания в результате пользования одной иглой;
- потеря стремлений, лень;
- врожденные дефекты у детей;
- эмоциональные и физические нарушения