**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