**12+**

МБУК ВР «МЦБ» им. М. В. Наумова

Добровольский отдел

***«Начни с себя - живи безопасно»***

беседа о здоровом образе жизни



Подготовила:

ведущий библиотекарь

Добровольского отдела

Пенькова Е. Н.

п. Солнечный

2021г.

Цели и задачи:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании;

- формировать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Ведущий:** Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшения здоровья.

Правила здорового образа жизни:

1. У вас всегда должно быть хорошее настроение.

2.Каждый человек должен хорошо выспаться.

3. Необходимо следить за своими зубами.

4. Дружить с водой. (Вода необходима для закаливания, содержания в чистоте тела; нужна для правильного питания).

5.Нужно соблюдать режим дня.

6. Необходимо правильно питаться.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий.

Здоровый образ жизни - это не просто усвоенные знания, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Основные компонентам 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.

Признаки физического здоровья:

1.Чистая гладкая кожа.

2.Здоровые зубы.

3.Блестящие чистые ногти.

4.Блестящие, крепкие волосы.

5.Хороший аппетит.

6.Здоровое сердце.

7.Ощущение бодрости в течение дня.

8.Работоспособность.

Признаки психического здоровья:

1.Уверенность в себе.

2.Эмоциональная стабильность

3.Уверенность в преодолении трудностей.

4.Оптимистичность.

5.Отсутствие страхов.

На здоровье влияют привычки человека. Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения. Они могут быть как вредными, так и полезными.

Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации, все это приводит к наследственным болезням, быстрому старению организма, болезням. Труд воспринимается как вынужденное занятие, человек становится раздражительным.

Вредные привычки лучше не приобретать. Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться. В борьбе с вредными привычками нужна сила воли. Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

Последствия полезных привычек: жизнь без болезней, активный отдых, труд в удовольствие, умение стойко выносить любые трудности, доброе отношение окружающих и к окружающим, занятие любимым делом. Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни. Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

Литература:

1. <https://www.maam.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://nsportal.ru/shkola/kraevedenie/library/2017/10/08/vneklassnoe-meropriyatie-kubanskaya-starina>
4. <https://www.inmoment.ru/holidays/international-chess-day.html>
5. <https://pandarina.com/viktorina/chess>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/27/beseda-na-temu-osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni>