

ТЕКСТ ШКОЛЬНОЙ РАДИОПЕРЕДАЧИ

Доброе утро, ребята, педагоги и гости нашей школы!

Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье.

Начнем нашу беседу с вопросов:

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

А теперь 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.

А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость.

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.

Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека:

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

- К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?

Факторы	Последствия
1. Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации 2. Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения	1. Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма болезненность. 2. Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Последствия полезных и вредных привычек

Последствия полезных привычек	Последствия вредных привычек
Жизнь без болезней	Болезни
Активный отдых	Отдых – пустая трата времени
Труд в удовольствие	Труд воспринимается как вынужденное занятие
Умение стойко выносить любые трудности	Неумение отражать стресс
Доброе отношение окружающих	Раздражительность
Свободное время, увлечения	Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях)

Задумайтесь о ваших привычках:

- Какие у вас есть вредные и полезные привычки?
- Что повлияло на формирование ваших привычек?
- В чем мешают вам вредные привычки?
- Каковы последствия ваших вредных привычек?
- От каких привычек вы хотели бы избавиться?
- Что для этого необходимо?

В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.

Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие.

При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие.

В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

Выводы:

- Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.
- Привычки бывают полезные и вредные.
- Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию
- Привычки меняют характер и судьбу человека.
- Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.

Помните что Здоровье – это отсутствие болезни!

Всем спасибо за внимание! Хорошего вам дня!