**Устный журнал «Формула здоровья»**

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, повышение уровня культуры заботы о здоровье. Формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности, необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни;

Задачи: 1) познакомить детей с составляющими нашего здоровья, с основами правильного питания; 2) развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе; 3) воспитывать здоровый образ жизни.

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор;

Презентация «Моё здоровье – моё богатство»

Выставка книг о здоровье.

Подготовительная работа:

- Беседа размышление «Из чего складывается здоровье»

- Час общения «Правильное питание- залог здоровья»

- Познавательная беседа «Не всё, что модно, полезно для здоровья».

-Работа групп в библиотеке по подбору материала для страниц «журнала»

**1 страница «Определение состояния своего здоровья» (Шуточное определение здоровья)**

**2 страница «Что такое здоровье?». (2 группа)**

**3 страница «Культурные традиции здорового образа жизни». (3 группа)**

**4 страница «Правильное питание». (4 группа)**

**5 страница «Вредная еда». (5 группа)**

**6 страница «Витамины». (6 группа)**

**7 страница  «Хорошее настроение». (7 группа)**

**8 страница «Сила воли»**

**9 страница «Аппарат вредных привычек»**

**10 страница «Вопрос-ответ»**

**11 страница «Разоблачение мифов»**

Организационный момент.

**Учитель.** Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в при­ветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека - самая главная ценность.

**Мозговой штурм «Что такое здоровье?», «Культура здоровья?».**

Перед вами изображение рисунка солнце. Давайте представим, что это солнышко наше здоровье и на лучах этого солнца запишем ответы на наш вопрос.

Учитель записывает все варианты ответов. Затем предлагает определение понятия здоровья Всемирной Организации Охраны Здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.В применение к нам – это умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостояние внешним и внутренним «врагам» и болезням.

Здоровье-состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять все свои функции; отсутствие недуга и болезни.

***Каким должен быть человек, чтобы стать здоровым, куда можно обратиться за своей "порцией" здоровья, и, наконец, из чего состоит человек. Обо всем этом и пойдёт сегодня рассказ.***

**1 страница** **«Определение состояния своего здоровья» (1 группа)**

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье — это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем две наиболее простые из них.

Методика 1 (шуточная викторина)

Вопросы:

1. Зарядка — это источник бодрости и здоровья (да)
2. Жвачка сохраняет зубы (нет)
3. Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)
4. От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)
5. Бананы поднимают настроение (да)
6. Морковь замедляет процесс старения организма (да)
7. Есть безвредные наркотики (нет)
8. Отказаться от курения легко (нет)
9. Молоко полезнее йогурта (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)
11. Недостаток солнца вызывает депрессию (да)
12. Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)
13. Ежедневно надо выпивать два стакана молока (да)
14. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)
15. Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

Результаты: более 10 правильных ответов - отличный результат. Остальные, не набравшие 10 правильных ответов, выполняют по одному приседанию за каждый неправильный ответ.

Методика 2 (научная)

Русский врач Н.М. Амосов предложил определять размер здоровья — это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья.

- Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов - средний уровень здоровья.

- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий.

**Учитель:**

**Вывод:** проанализируйте свое здоровье, сделайте выводы. (Делается вывод о размере здоровья класса в целом).

Более подробно,что такое здоровье мы узнаем на следующей страничке нашего журнала.

**2 страница «Что такое здоровье?». (2 группа)**

**Можно ли считать, что здоровье человека ограничивается лишь состоянием его тела?** Нет, потому что здоровье может быть не только физическим, но и психическим, нравственным. Лишь гармонично развитый человек может считаться совершенно здоровым, состоявшейся личностью. Не случайно в известной пословице говорится, что в здоровом теле здоровый дух. Символом здоровья в народе являлись русские богатыри, которые обладали не только физической силой, но и смекалкой, добротой, стремлением защитить слабого, прийти на помощь другому. Любовь к Родине, готовность встать на её защиту даже вопреки личным интересам — вот что заслужило внимание и память благодарных потомков. И как не вспомнить слова замечательного русского писателя и врача А.П.Чехова: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли»»!

**У человека можно выделить несколько видов здоровья:**

**Виды здоровья:**

*Соматическое (я могу)* — это текущее состояние органов и систем органов в организме человека. Основу его составляет генетическая программа индивидуального развития. Оно зависит от того, как функционирует организм, от его морфологических и функциональных показателей.

*Физическое здоровье*-уровень роста и развития органов и систем организма. Основой его является резерв организма. Физическое здоровье характеризует по совокупности антропометрических, физиологических и биохимических показателей, которые изменяются в соответствии с природно-климатическими условиями, возрастом, полом, средой обитания и обучения. Человеку необходимо знать, как должны функционировать органы, чтобы понять, здоров он или в его организме что-то не так.

*Психическое здоровье (я хочу)* — это состояние психической сферы. Его основу составляет душевный психический комфорт, обеспечивающий адекватные поведенческие реакции, характер, тип высшей нервной деятельности. Психическое здоровье зависит от того, насколько мы хорошо разбираемся в своих чувствах, умеем делиться им с другими людьми. Важно, чтобы человек понимал, какие чувства являются нормальными. Это добро, любовь, красота, сопереживание.

*Нравственное (я должен)* — это система мотивационных ценностей, установок, норм поведения и индивидуума в обществе. Нравственное здоровье зависит от того, что мы относим к жизненным ценностям, что для нас имеет наибольшее значение. Оно является стержнем нашего общества.

*Индивидуальное здоровье* зависит от того, как мы воспринимаем себя как личность, в каком направлении в её себе развиваем, чего надеемся достичь в личной и общественной жизни (в семье, профессиональной деятельности).

*Популяционное здоровье* — это здоровье населения какого-либо региона, республики. Оно определяется по ряду демографических показателей (рождаемость, смертность, средняя продолжительность жизни) и социально медицинских (общая, инфекционная онкологическая заболеваемость, частота заболеваемости).

*Репродуктивное здоровье* — это функциональное состояние репродуктивных органов.

Здоровье- состояние, имеющее границы.

Количество здоровья определяется уровнем функционального состояния систем организма и суммой их резерва.

*Резервы здоровья*- максимальное количество физиологических возможностей органов и систем организма.

*Признаки здоровья:*

-Устойчивая иммунная система

-Рост и развитие организма

-Резервы здоровья-максимальные возможности организма

-Отсутствие заболеваний

-Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

*Промежуточное (или третье) состояние человека* — это состояние между здоровьем и болезнью. Поэтому оно сочетает признаки здоровья и болезни. Третье состояние характеризуется следующими симптомами: неврастенией, потерей аппетита, головными болями, общей слабостью, сухостою кожи. По мнению некоторых исследователей, в третьем состоянии находится 75-78% населения.

*Группы людей, находящихся в третьем состоянии:*

Люди регулярно потребляющие наркогенные вещества (алкоголь, наркотики, никотин), отнимающие у них здоровье и творческий потенциал.

Люди с ограниченной двигательной активностью (работники умственного труда).

Люди, работающие на химических производствах (нефтехимических, шинных, лакокрасочных, свинцово-цинковых, алюминиевых, кислотных).

Группа людей третьего состояния, формирующаяся в результате неправильного питания (углеводно-жирового, голодания, авитоминоза).

**Учитель:**

*Культура* — это все то, чего достигло человечество в материальном и духовном плане за время своего существования.

**Следовательно, культура здоровья — это опыт, накопленный человечеством в области здоровья, причем не только здоровья тела, но и духа.**

Несмотря на универсальный характер понятия «здоровый образ жизни», каждый, кто решает для себя придерживаться этих принципов, формирует свой уклад жизни. То же происходит и со всеми людьми, проживающими в пределах определённой страны: каждая нация имеет свои привычки и взгляды в отношении того, что значит «здоровый образ жизни». Давайте посмотрим, какие шаги на пути к этому делает та или иная страна.

Предлагаю отправиться в виртуальное путешествие с целью знакомства с культурными традициями здорового образа жизни по странам!

**3 страница «Культурные традиции здорового образа жизни»**

**Швеция: больше двигаться, меньше хандрить!**

Забота о здоровье у шведов основана на двух китах: рациональности и стремлении сэкономить. Шведы не пользуются рецептами народной медицины, они исправно покупают то, что им рекомендуют в аптеках. Но и бежать к врачу не торопятся - стараются перенести легкие и средние недомогания на ногах. Если раньше при социалистическом правительстве в Швеции можно было прикидываться больным годами и безбедно жить на пособие, то в последние годы государственная политика в отношении здравоохранения ужесточается: первые дни больничного не оплачиваются вообще - извольте болеть за свой счет. В итоге самая расхожая шведская поговорка, касающаяся здоровья, - «само пройдет».

Что касается здорового образа жизни, то можно сказать, что в Швеции он является синонимом физической активности.

Рассказывает Оксана Сененкова, переводчик, гражданка Швеции с 2001 года: «У шведов променад — это святое. Вообще они предпочитают гулять, ходить, двигаться, быть активными вплоть до самых преклонных лет. Можно увидеть старичка, который идет в час по чайной ложке, но зато сам. В феврале во всех шведских школах проходит неделя «спортивных каникул» - специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах, так принято. Я уже не говорю про велосипед - он здесь повсеместно, двухколесный друг есть почти у каждого, кроме того, можно арендовать велосипед, повсюду велодорожки. Шведский рецепт здоровья — это постоянная активность, наплевательское отношение к мелким болячкам, плюс осознание того, что больничный встанет тебе в копеечку».

**ЗОЖ по-американски: надо меньше есть!**

Представление о типичном американце двоякое: с одной стороны, бронзовый загар и фарфоровая улыбка, с другой - мировое лидерство по ожирению.

Для американцев борьба за здоровый образ жизни начинается с борьбы с лишним весом: число людей, страдающих от ожирения, растёт с каждым годом. По прогнозам, к 2030 году число людей с нормальным весом будет не более 14%.

Правительство пытается помочь своим гражданам в разрешении этой проблемы, создавая различные программы, цель которых — не допустить развитие заболеваний и сохранить здоровье нации. Одна из таких программ — «Здоровые Люди» — ставила целью оздоровление нации и устранение разницы в качестве жизни среди разных социальных слоёв, а также повышение качества и продолжительности здоровой жизни.

**ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает опыт предков.**

Половине населения Китая никакая медицинская помощь не по карману. Только 25% городского населения и 10% сельского способна оплатить медицинские услуги: такая статистика прозвучала в одном из докладов Министерства здравоохранения Китая. При таком раскладе заботиться о состоянии здоровья может позволить себе только состоятельный человек.

Почему же китайцы не вымирают? Во многом - благодаря национальным традициям.

1.Активны все: не только работающие люди, но и пожилые люди. Каждое утро в парках собирается несколько десятков старичков для занятий тай-цзы. В течение дня в парках для них ежедневно организуются мероприятия, старики включены в жизнь общества.

2.В рационе китайцев, каким бы скудным он ни был, мало вредных продуктов. Основные блюда — это рис вместе с овощами или мясом, обжариваемым буквально в течение нескольких минут на дне раскаленного котла.

3.Умение быстро расслабляться. Замечено: спать где угодно и в самой неожиданной позе могут только дети, животные и китайцы. Жители Поднебесной не брезгуют 10-минутным перерывом для того, чтобы подремать и набраться сил.

4.Иглоукалывание и массаж в Китае - почти повседневная практика. В любой глухой деревушке, где нет даже электричества и всего одна улица, имеется несколько массажных салона для людей разного уровня доходов.

Рассказывает Сергей Иванов, научный сотрудник Института стран Азии и Африки, китаист: «В Китае не было периода критического переосмысления народной медицины - она сразу попала в университеты и там преподается по сей день. То есть, китайские представления об анатомии человека далеко не всегда соответствуют представлениям европейским. Из западных методов китайцы используют хирургию, в повседневных вещах доверяют народной китайской медицине.

Китайская аптека выглядит так, как мы себе представляем средневековую аптеку: помимо фармакологических препаратов, сушеные травы, кости. При всем этом китайская традиция в медицине - абсолютно работающая, мне самому довелось на себе это испробовать. Более того, я стараюсь, чтобы в Москве у меня были лекарства из арсенала народной китайской медицины».

**Япония: работать головой.**

Однажды японские ученые решили исследовать, что скрывает под собой расхожая фраза: «Япония - страна долгожителей». Они собрали информацию о привычках и образе жизни долгожителей своей страны, на основе которых составили «правила долгой здоровой жизни». Среди них были такие: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уметь смеяться, уважать друг друга в семье, не курить и не пить.

Но насколько соответствует образ жизни современных японцев этим рекомендациям?

Рассказывает Рёко Яамагути: «Все японцы очень хотят быть здоровыми, но при этом многие не любят ограничивать себя в пище, не стремятся быть активными. Они хотят быть здоровыми, прилагая к этому минимум усилий. Поэтому большой популярностью пользуется телевизионная реклама разных препаратов. Если сегодня по телевизору мы услышим, что какое-то лекарство помогает от всего, то завтра это лекарство непременно окажется распроданным».

Парадокс в том, что здоровье для японцев - не цель, а средство, позволяющее долго и усердно работать. Потеря работы для японца - трагедия, связанная с выключением из общества и потерей социальных благ, в том числе и доступа к медицинской помощи, которая чаще всего предоставляется работодателем. Поэтому наиболее соблюдаемое правило долгожителей - заставлять свой мозг работать (или хотя бы заставлять свое тело ходить на работу). Ну, а что касается, прочих «привычек долгожителей» - каждый выбирает для себя: пить или нет, смеяться или хмуриться.

В Японии самый низкий уровень ожирения в мире, меньше 5 процентов. Традиционное питание в Японии — это натуральные, свежие продукты, такие как рис, овощи, свежая рыба и соя, при очень небольшом количестве мяса и сахара.

Японцы едят разнообразные продукты, до 30 продуктов в день, и следуют поговорке "блюдо, лишенное цвета, это все равно, что выйти голым на улицу". Заполнив свое блюдо зелеными, желтыми и красными овощами, у вас останется меньше места для нездоровых продуктов.

Также японцы начинают прием пищи с легкого супа, который хорошо насыщает и содержит небольшое количество калорий. Исследования показали, что те, кто во время приема пищи ел суп, потребляли на 100 калорий меньше.

Еще одно правило, которому следуют японцы, звучит так: "выходите из-за стола, когда будете на 80 процентов сыты". Если вы переедаете, то ваш желудок растягивается на 20 процентов, а это значительно подрывает контроль над аппетитом.

**Исландия: не скупитесь на рыбу.**

По всему миру человек, в среднем, съедает около 15 кг рыбы в год. Если вам кажется, что это довольно много, попробуйте сравнить эту цифру с количеством, потребляемым настоящими любителями рыбы – исландцами, которые едят около 90 кг рыбы в год.

Специалисты считают, что питание с большим количеством рыбы помогает контролировать вес разными способами. Во-первых, рыба богата эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислотой - незаменимыми жирами, которые блокируют образование жира, контролируют аппетит и активизируют гены, способствующие сжиганию жира.

Некоторые специалисты даже утверждают, что вы можете повысить шансы на успех при похудении, если будете принимать рыбий жир четыре раза в неделю.

Для тех же, кто все-таки предпочитает вкус рыбы, стоит выбирать жирную рыбу, типа сельди, богатой жирными кислотами Омега-3, которые снижают уровень стресса, что увеличивает накопление жира.

**Греция: наслаждайтесь Средиземноморской диетой.**

Греческая или Средиземноморская диета уже давно завоевала звание самой здоровой в мире, будучи особенно полезной для сердца.

Греки, как правило, едят много овощей, рыбы, курицы и бобов, а также продуктов из цельного зерна. Такое питание, будучи низкокалорийным, все же богато вкусовыми качествами. И не забывайте про оливковое масло, богатое ненасыщенными жирами и полезное для здоровья.

Также как и французы, греки любят превращать прием пищи в настоящее событие, разделяя ужин с семьей и друзьями, так что если вы хотите извлечь максимум пользы из средиземноморской диеты, расслабьтесь и наслаждайтесь едой.

**ЗОЖ по-французски.**

Если американские власти загоняют людей в спортзалы, то во Франции (до 12%) активно поощряют отказ жителей от машин в пользу иных способов передвижения. В 2014г. правительство даже пошло на эксперимент: тем людям, кто регулярно приезжает на работу на велосипеде, к зарплате добавляли по 25 евроцентов за каждый километр пути. Надо ли говорить, что на родине легендарной «Тур де Франс» идею восприняли на ура. Помимо этого, немалая доля бюджета страны идет и на развитие различных спортивных клубов. Альпинизм, фехтование, конный спорт – желающие без труда найдут, чем себя занять.

Что до питания, то о вреде жиров и углеводов молодое поколение узнает еще со школьной скамьи, а принцип «ешь в день 5 порций овощей, и кишечник будет в порядке» вообще передается из поколения в поколение.

Не менее интересна ситуация и с вредными привычками. Если мода на курение благодаря политике правительства в стране постепенно проходит (до 25% сегодня против 60% в 2008 г), то с алкоголизмом все не так однозначно. В крупных городах в проектах по отказу от алкоголя особой нужды нет, тогда как в сельской местности, где пить всякую перебродившую бурду начинают «с пеленок» без них уже не обойтись.

**ЗОЖ по-русски.**

Правительство РФ одобрило проект "Формирование здорового образа жизни", цель которого — повысить число россиян, ответственно относящихся к здоровью, сообщается на сайте кабинета министров.

"В рамках реализации проекта предполагается к концу 2019 года увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 45%, а к концу 2025 года — до 60%", — говорится в сообщении.

Инициатива призвана увеличить число россиян, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, снизить потребление табака, а также усовершенствовать законодательство о рекламе, связанной с алкоголем, табаком и нерациональным питанием.

Предполагается повысить долю россиян, систематически занимающихся спортом, до 38% в 2019 году и до 45% в 2025 году. Планируется также снизить долю курильщиков среди взрослого населения с 30,5% в 2017 году до 29,5% в 2019 году и 27% в 2025 году.

Кроме того, власти намерены снизить потребление алкоголя на душу населения с десяти литров в 2017 году до 9,3 литра в 2019 году и до восьми литров в 2025 году.

Правительство РФ собирается увеличить долю приверженцев здорового образа жизни среди россиян до 50 процентов. Об этом говорится в утвержденном правительством паспорте приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», опубликованном на сайте кабмина.

Ранее сообщалось, что в стратегии формирования здорового образа жизни населения до 2025 года предлагалось запретить курить вейпы и электронные сигареты в общественных местах, ограничить все формы рекламы фастфуда, сладостей и газированных напитков, а также указывать на бутылках предельно допустимую суточную дозу алкоголя в миллилитрах.

**Культурные традиции бурятского народа как основа здорового образа жизни**

Здоровье в традиционной культуре многих народов, включая бурятский народ, понимается как состояние гармонии с окружающими людьми, природой и даже с Космосом. Болезнь рассматривается как утрата гармонии человеком и (или) обществом, что выражается в дисгармонии. Здоровье и болезнь трактуются не как различные по своей природе состояния, а как две стороны единого процесса развития личности и общества. Здоровье выступает «спутником» и результатом гармоничного развития, а болезнь – дисгармонии.

В традиционной восточной медицине диагностика и лечение человека осуществляются с учетом времени года, факторов окружающей среды, социальных условий, поведения человека и его ценностных установок. Например, здоровье, с точки зрения традиционной культуры бурят, невозможно достичь, игнорируя духовную гармонию, нравственное и ответственное поведение человека перед собой, предками, родителями, другими людьми, природой, духами и божествами. Человек считается здоровым и счастливым, если он не нарушает законы природы, общества и мирозданья.

Согласно религиозным традициям народа понимание здоровья и здорового образа жизни неразрывно связано с религией.

С древнейших времен традиционная культура здоровья основывалась на ценностях, установках и лечебных практиках шаманизма. Шаманизм – система религиозных верований, которая предполагает существование добрых и злых духов, населяющих горы, леса, воды и подземный мир. Ведущая фигура в шаманизме – шаман – человек, являющийся посредником между человеком и духами. Считается, что помощь духов наделяет шамана сверхъестественными силами, поэтому он способен не только обеспечить удачный промысел, предсказать будущее, но и узнать причины болезней и вылечить людей. Причины болезней рассматривались, прежде всего, в контексте поведения и мировоззрения больного.

Как известно, основная форма общения шаманов с духами — это различные моления и жертвоприношения, называемые камланием, от тюрского слова «кам» - шаман. Камлает шаман в специальном костюме (оргой) и с бубном.

Шаманизм максимально приближен к природе. В отличие от христиан или буддистов приверженцы шаманизма не имеют специальных храмов для отправления службы. Общественные, коллективные и некоторые семейно-индивидуальные молебствия проводятся на открытом воздухе у подножия или на вершине горы, на берегу реки или озера, у необычной скалы или дерева, которые, согласно шаманизму, являются священными местами.

По мнению С.О. Дарибазаровой, «бурятские шаманы корнем всех болезней считали нарушение гармонии между человеком и окружающим миром, которое вело к вторжению в организм человека враждебных духов или полной потере души в результате физической или психической травмы. Человек является частью этого мира, поэтому его здоровье зависит от обмена положительными энергиями живой и неживой материи. Шаманы пытались найти связь между человеком и событиями, происходящими в социуме и природе для того, чтобы перебросить мост между болезнью и исцелением.

Рассматривая значение шаманизма в оздоровление бурят, можно отметить, что данный вид религии является основой психологической зарядки и накопления положительной энергии посредством общения между людьми и с природой при проведении различных обрядов, прежде всего тайлаганов.

**Семейно-бытовые традиции бурят**

У бурят в обычае было прививать любовь к родной старине, передавать им знание своей родословной, связанных с ними легенд, преданий и сказаний. Данный вид традиций бурят в основном рассматривается через призму народных праздников.

Праздники и праздничная культура несут существенный оздоровительный эффект.

Такую оздоровительную функцию (прежде всего в духовном и психическом компонентах) уже на протяжении многих веков выполняет традиционный праздник встречи Нового года у бурят «Сагаалган». Этот праздник со всеми его обычаями и обрядами является неотъемлемой частью культуры бурятского народа и отмечается фактически всем населением Бурятии, а также бурятами, проживающими за ее пределами. Его устойчивость объясняется тем, что в Сагаалгане отразились культурные традиции общественного уклада, семейно-бытовых отношений, психологии, морали, духовности.

Сагаалган - древний народный праздник, обряды которого несут в себе очистительно-оздоровительную, покровительственную (защитную), искупительную функции. В нем проявляется стремление к укреплению связей поколений, к созданию здоровой духовной и психологической обстановки, обеспечению преемственности в культурном и духовном наследии.

**4 страница «Правильное питание»**

Древние мудрецы говорили: “Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть”

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность.

Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов.

С пищей организм получает необходимые для жизни белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества – витамины и минеральные соли. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов.

Наиболее рациональным считается 4-разовый режим питания:1 завтрак – 25%, 2 завтрак – 15%, обед – 45%, ужин – 15%. Вечером не стоит есть мясо, острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка, и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть.

Пищу надо есть с удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус. Особенно важно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами и минеральными веществами.

Что может быть полезней,   
Чем овощей бальзам и фруктов сок?  
Они целебны ото всех болезней   
И жизни нашей удлиняют срок. Помните ТРИ «Золотых правила» питания Питаться разнообразно. Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то  организм получает все необходимое без ваших усилий.   Питаться регулярно. Вашему организму совсем небезразлично, когда получать пищу: через 3 часа  или через 10. Когда с утра чай с бутербродами, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо 4 раза в день, не позднее, чем за 1 ­ 2 часа до сна, а перед сном надо выпить стакан кефира или молока. 3. Умеренность в еде.  Не будьте жадны в еде. Лишние килограммы появляются от переедания, это  риск развития сахарного диабета, желчно­каменной болезни, болезней сердца и позвоночника.  Помните известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».   Ешьте больше сырой, вареной пищи, ограничьте употребление жареной и острой пищи, животных  жиров. мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда, Но добиться результата невозможно без труда! мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить! Выполняйте все советы, и легко вам будет жить. Ешьте овощи и фрукты! Это вкусные продукты. Витамины принимайте ­ И здоровье укрепляйте

**5 страница «Вредная еда»**

 Одно из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья, это здоровое питание. Сейчас в наших магазинах прилавки заполнены «мусорной» едой. Это чипсы, кириешки, кока-кола. Учёные установили: продукты «фастфуд» зашлаковывают наш организм ненужными веществами которые вызывают многие болезни, а как известно шлак является мусором. Кроме того, продукты «фастфуд» вызывают привыкание, подобно наркотику.  В процессе подготовки   мы исследовали самые распространённые продукты питания, которые любят в основном покупают наши школьники. Ими оказались: чипсы и сухарики, жевательные резинки, газированные напитки. Мы хотим привести аргументы, чтобы ребята свели к минимуму употребление этих продуктов. Жевательная резинка. Все любят жевать. Н что несут эти подушечки – пластинки из синтетического каучука, подсластителей, красителей и ароматизаторов. Рекламы утверждают, что жеват. резинка уменьшает риск заболевания кариесом. А стоматологи утверждают, что достаточно пожевать резинку 2­3 минуты 1­2 раза в день. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. В работе детских  врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике  резиновые «камни» из слипшихся комочков, образовавшихся из жвачек. Необходимо помнить, покупая жевательную резинку вы снижаете аппетит, провоцируя аллергию, вызываете нарушение в работе желудочно­кишечного тракта: гастрита, язв и др. заболеваний.

Газированные напитки. Что может быть вкуснее «Пепси», «Колы», «Фанты» и др. напитков. В состав газированных напитков входят до 10 наименований различных консервантов, углекислоты,  сахара и его заменителя. Они нисколько не удаляют жажду, а наоборот провоцируют ее. Напитки  способствуют ожирению, возникновению гастритов , кариеса, заболеванию печени и почек. Активный ингредиент кокаколы- фосфорная кислота.. За 4 дня она может растворить ваши ногти.  Дистрибьюторы кока­колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков. 3.Чтобы почистить туалет вылейте банку кока­колы и не смывайте в течении получаса. Чипсы и сухарики. Эти продукты наиболее популярны у детей и подростков. Согласно технологии приготовления,  ломтики сырого картофеля, а чаще специальное тесто, обжаривают в большом количестве масла.  Затем добавляют соль, специи, усилители вкуса, красители. Также готовят и сухарики. Кроме того,  ученые бьют тревогу оттого, что  в чипсах, сухариках, картофеле фри обнаружен акриламид,  который оказывает отравляющее воздействие на нервную систему человека и вызывает раковые  заболевания.  Мы за здоровый образ жизни!

**6 страница «Витамины»**

Слово «витамин» придумал американский ученый­биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество  («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово  vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Витамины ­ это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания.   Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять   зрение.   Его можно найти в этих продуктах Витамин В   делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Чтобы наш организм получал этот витамин нужно употреблять в пищу эти продукты:  Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, его много во всех овощах, фруктах и ягодах. Этот витамин делает человека здоровым, защищает от гриппа и простуды. (Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы, без него зубы человека становятся мягкими и некрепкими.   Даже, загорая на солнце, наш организм получает витамин Д.

**7 страница  «Хорошее настроение».**

Ещё     Василий   Александрович   Сухомлинский   говорил:   «Вы   живёте   среди   людей. Каждый   вашпоступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые   вас   окружают,   было   хорошо».   Так   как   наши   с   вами   эмоции   сопровождаются   изменениями функционирования   многих   систем   организма,   не   подвластных   воле:   учащается   пульс,   изменяются частота и глубина дыхания, поднимается давление. Даже солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращённое к вам слово, чья­то мимолётная улыбка – всё находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

*Советы, как улучшить свое настроение.* Первое. Как вы просыпаетесь. Не нужно вскакивать с постели резко, тут же кидаться застилать ее и  мчаться завтракать.  Необходимо полежать, позевать, потянуться лежа. Затем медленно сядьте на  кровати, еще раз потянитесь и позевайте, и уж потом вставайте полностью. Второе. "Как день встретите, так его и проведете”.  Настройте себя на позитив, откиньте негативные мысли и скажите, лучше вслух: "Какой замечательный  день! Какая погода! Я знаю, что сегодня произойдет только все самое лучшее! Я творец своего счастья,  дня, жизни! Я иду твердо к намеченным целям! Я всего добьюсь!” И много всего того, что вам было бы  приятно слышать. Потом идите чистить зубы и повторяйте приятности перед зеркалом: "Я очень  красив(а)! Я себе нравлюсь!” и т.д. Активизируйте свои силы. Даже если вам вовсе не хочется этого  делать и говорить эти фразы, то заставьте себя хотя бы в первый день.

Третье. Хорошо бы начать завтрак со стакана чистой  некипяченой воды. Наш организм состоит из воды, вода дает нам энергию, заряжает нас позитивом. Она  нужна нам постоянно. А если верить, что вода еще является носителем информации, то нашепчите на  стакан с водой то, что приятно вам, спойте песенку.

Четвертое.  Слушайте  музыку, ту, которая приятна вам. Не надо только грустных песенок,которые пробуждают тоску. Так вы еще больше захандрите. Нельзя все время думать только о повседневных заботах и делах. Нужно, чтобы правое полушарие мозга тоже активировалось и стало воспринимать мир в   его   прелестях,   в   красоте   природы,   радоваться   солнечному   дню   и   хорошей   погоде.   Попытайтесь развивать в себе творческое начало:  попробуйте писать стихи или придумайте свою песенку, рисуйте, лепите, займитесь спортом. Научитесь расслабляться и уходить мысленно от проблем. Пятое. Главное – улыбка. Постойте у зеркала и улыбайтесь самому себе, своим домашним. Тем самым вы рождаете в себе позитивные чувства.   Дарите людям радость.  Радость – особая мудрость, и болезни ее боятся. Радостный человек много смеется. Ведь улыбка и смех – это килограммы здоровья, эликсир бодрости и положительной энергии.   Как доказали ученые смех снимает нервное напряжение, стресс. Люди, обладающие чувством юмора, дольше   не   стареют,   меньше   болеют   и   быстро   выздоравливают.   Во   время   смеха   в   крови   резко увеличивается   количество   антител   и   повышается   сопротивляемость   инфекциям.   Смех   –   отличная нагрузка для мышц плеч, грудной клетки, брюшного пресса. Смех способствует очищению дыхательных путей,   лечит   головную   боль,   избавляет   от   бессонницы.     Американские   ученые   выяснили,   что   когда человек  смеется,  в  его   легкие   поступает  почти  втрое  больше   воздуха.   Кроме  того,  смех  прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье.

Учитель. Человек, ведущий здоровый образ жизни, свободнее переносит и стрессовые ситуации. Мы должны помнить не только о физическом, но и психическом здоровье. Умение владеть собой зависит и от эмоциональной сферы человека, и уровня воспитанности, и волевых качеств личности.

**8 страница «Сила воли»**

В ком воля есть и сильный дух,  
Тот победит любой недуг.  
Болезнь отступит перед гордым,   
Перед бесстрашным, непокорным.

Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек, прежде всего, видит в людях хорошее, а плохой - только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого.

Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением.

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам Василий Александрович Сухомлинский: “Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо”. Выступление учащихся  радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта , очень   необходимы для здорового образа жизни. Каждый день начинайте оптимистично, с доброй душой и  помыслами. Это очень важно для здоровья человека. ­ Каждый человек может оказаться в напряжённой  ( стрессовой) ситуации, поэтому нужно уметь справляться со стрессом, тогда болезни обойдут вас  стороной . Старайтесь говорить друг другу только  добрые, ласковые слова, помогите в трудную минуту, рассмешите, когда это необходимо. Есть и   отрицательные эмоции  злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность разрушают здоровье. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

**9 страница «Аппарат вредных привычек»**

Дело в том, что есть факторы, которые сохраняют и укрепляют наше здоровье и на предыдущих  страницах мы об этом много говорили, но есть факторы которые губительно сказываются на нашем  здоровье. Как вы думаете, что это за факторы? (ответы детей –  экология, Подолгу сидеть у компьютера или телевизора, Есть много сладкого, курение, алкоголь, наркомания).              Да ребята, всё правильно вы назвали. Но сегодня мы бы хотели остановиться подробнее на такой  вредной привычке, как курение. Дело в том, что в вашем возрасте ребята начинают пробовать  покурить, возникает интерес, хочется казаться более взрослыми. Мы бы вас хотели предостеречь, чтоничего хорошего в этом нет.                                                                  В  мире, по данным ВОЗ, от курения ежегодно умирают 2,5-3 млн. человек, или 1 человек каждые 10  сек. Мы с вами беседовали, а люди умирали от своего безволия и невежества. Как же нам с вами быть дальше?

**Врач, академик Фёдор Углов опубликовал статью “Всесильная сигарета?”. Послушайте фрагмент этой статьи.**

“Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах - вообще о курении не могу писать и говорить холодно, рассудочно. Мне до боли жаль человеческого здоровья, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

- Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни”.

О вреде курения мы уже говорили не один раз, сегодня я хочу показать вам наглядные примеры последствий этой пагубной привычки.

1 - состав табачного дыма;

Главный активный компонент табачного дыма это никотин, по своей природе алкалоид. Он воздействует на нервную систему, возбуждая ее, в больших дозах он способен вызывать паралич - остановку дыхания и сердцебиения (отсюда пошла поговорка, что капля никотина убивает лошадь). Продолжительное воздействие его на организм вызывает никотиновую зависимость.

2 - легкие курильщика;  
3- рак губы у курильщика;

4- Во Франции подростки однажды устроили состязание: кто выкурит больше сигарет? Победителя ждал приз. Выигравших было двое, но награду они не получили, потому что умерли от острого отравления…

6 – Так что же такое - курение ?  
Это дым из носа и рта…  
А в легких сажа, грязнота.  
Зачем вы себя засоряете  
И жизнь свою сокращаете?  
Кто курит табак – тот сам себе враг!

**Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма.**

Выступление ученика:

“Пьянство - есть упражнение в безумии”, - писал Пифагор.

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству - сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди стали заниматься земледелием, овладели гончарным искусством.

Они заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появлялись болтливость, хвастливость, агрессивность.

Но наши далёкие предки пили в строго определённых ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиваться.

Но в последнее время проблема состоит в том, что к алкоголю приобщаются очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред это может нанести их здоровью.

Алкоголизм – это хроническое, смертельное заболевание, разрушающее все сферы человеческой жизни.

Ведущий. В нашем языке сложено не мало пословиц и поговорок об этом пороке. Мне хотелось бы узнать, как вы понимаете их смысл.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)
2. Что у трезвого на уме – то у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)
3. С хмелем познаться – с честью расстаться. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать свое слово).
4. Пить до дна – не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

Ведущий. Злоупотребление спиртными напитками приводит к очень серьезному заболеванию – алкоголизму.

Алкогольное отравление – главная причина смерти молодежи в возрасте от 15-24 лет.

Но больше всего от пьянства страдают дети.

Послушайте письмо – крик души ребенка из проблемной семьи.

(*Читает стих ученик)*

Почему мой папа такой? Вечно пьяный и вечно злой?  
Никогда за собой не следит, и на всех почему-то сердит.  
Открывает пинком он дверь и врывается в дом, как зверь.  
Нас обзывает плохими словами, все в доме пинает ногами.  
Мама шепчет мне тихо: “Беги!”, а мне слышится крик: “Помоги!”  
Я - мужчина. Но я еще мал, а то папе я твердо б сказал:  
“Мне стыдно, что ты папа мой. Уходи, нам не нужен такой!”

Ведущий. Конечно, грустно и больно слышать такие слова, но об этом надо говорить, чтоб вы помнили о последствиях вредных привычек Есть еще одна вредная привычка

Это НАРКОМАНИЯ. О ней мы поговорим в следующий раз. Теперь давайте подведем итог нашего разговора. Из чего же будет складываться формула здоровья?

1. **10 страница «Вопрос-ответ»**
2. Задание №1(умение - применение естественнонаучных знаний для объяснения явлений) Древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное безделье». Вопрос: Докажите или опровергните это утверждение
3. Задание №2 (умение - выдвижение объяснительных гипотез) Великий русский ученый М.В. Ломоносов утверждал, что «умеренное потребление пищи – мать здоровья». Вопрос: Верно ли это утверждение? Ответ обоснуйте.
4. Задание № 3 (умение - построение логических рассуждений, умозаключений) Известный географ и путешественник А. Гумбольдт утверждал, что «человеку предшествуют леса, а сопровождают пустыни». Вопрос: Почему так считает ученый. Выскажите свою точку зрения на данное утверждение
5. Задание №4 (умение - построение логических рассуждений, умозаключений) Народная мудрость гласит: «Нет сада без пасеки, а плодов – без пчел». Вопрос: Докажите или опровергните данное утверждение.
6. Задание № 5(умение - построение логических рассуждений, умозаключений) Вопрос: Каков биологический смысл пословицы: « от худого семени не жди доброго племени».

1.Голубая кровь у кианетиков. Ученые считают, что люди голубых кровей были всегда. Но их не так много в мире, всего-то около 8 тысяч человек. Таких людей называют кианетиками, что в переводе с латинского «cyan», означает голубой.

*Выберите правильный ответ:*

Возможные причины появления голубой крови

1. высокое содержание меди в крови связано с ношением украшений из этого металла.
2. в крови которых вместо элемента железа присутствует в преобладающем количестве — медь.
3. кровь передается по наследству, это кровь аристократов

2. В одной старинной книге описан фокус с букетом тюльпанов. Вначале зритель видит вазу с алыми цветами, затем фокусник накрывает ее непрозрачным колпаком, а когда тот снимается, тюльпаны оказываются… синими! В чем секрет опыта?

*Выберите правильный ответ:*

1. В вазу, где они стояли, незаметно капнули соляную кислоту, обладающую кислотными свойствами. Она, испаряясь, проникла в ткани растений, воздействовала на антоцианы, и цвет лепестков изменились с красного на синий.
2. В вазу, где они стояли, незаметно налили нашатырный спирт, обладающий щелочными свойствами. Он, испаряясь, проник в ткани растений, воздействовал на антоцианы, и цвет лепестков изменились с красного на синий.

В вазу, где они стояли, незаметно налили раствор нитрата натрия. Он, испаряясь, проник в ткани растений, воздействовал на антоцианы, и цвет лепестков изменились с красного на синий.

**Страница 11 «Разоблачение мифов»**

**Учитель.** Одна из самых страшных бед нашего времени - употребление нарко­тических веществ. Наркомания, подобно раковой опухоли, развиваясь, задевает не только тело, но и душу. Чем позже распознается этот недуг, тем сложнее процесс лечения, который, к сожалению, не всегда приводит к полному выздоровлению.

Во всем мире отмечается парадоксальный факт: несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребле­ния снижается. Это отчасти связано с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

Участники диспута получают задание - разоблачить один из этих мифов.

Миф первый: «Попробуй — пробуют все».

Статистика показывает, что чаще жертвами подобной ложной аргументации ста­новятся подростки невысоких психологических устоев; конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, с неуравновешенным характером.

Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают в школе. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй: «Попробуй - вредных последствий не будет». Это ложь. Пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Существуют индивидуальные различия в чувствительности орга­низма, и летальный исход возможен при первой же инъекции. В условиях подполь­ного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных при­месей и точно дозировать вещество, что может привести к тяжелому отравлению.

Миф третий: «Попробуй - если не понравится, прекратишь прием».

Многие убеждены, что особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей, в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. Но при употреблении любого вида наркотика, и «легкого» и «тяжело­го», прежде всего, страдает воля. Происходит то, что наркологи называют «энер­гетическим снижением»: ослабляются именно волевые качества личности, человек становится неспособным к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. В настоящее время медицина не в состоянии оказать эффективную помощь наркоманам, т.к. в ее арсенале нет реальных средств подавления психичес­кой зависимости.

Миф четвертый о существовании «безвредных» наркотиков.

Безвредных легких наркотиков не существует! Не все наркотики вызывают физи­ческую зависимость, но все они пагубно влияют на личность. Психическая зависи­мость часто развивается даже при употреблении «легких» наркотиков: утрачивается интерес к происходящему в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека перестает волновать то, как он выглядит.

В конце урока подводятся итоги, выявляются наиболее активные участники, на­бравшие большое количество жетонов.

*Итак, культура здоровья - это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости.*

*Игра – тренинг «Нить добрых слов».*Из зрительного зала предлагается выйти группе учащихся для игры. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.  
- Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

**Факторы здоровья**

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья.

**Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + +(20%) окружающая среда + (50%) образ жизни (правильное питание + движение + занятия спортом + закаливание + хорошее настроение - вредные привычки);**

- Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? (**Образ жизни**).

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни. **Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?**

- Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (*ответы детей)*

Итак, **главные факторы здоровья – правильное питание, движение, занятия физкультурой, закаливание.** А факторы, ухудшающие здоровье – это употребление алкоголя, курение, наркотики.

*Подведение итогов*

Легенда.

Когда-то в древнем Китае жил очень умный и гордый знатный вельможа. Однажды по всей стране прошел слух, что на границе живет мудрец, самый умный и мудрый на свете. Об этом узнал вельможа. Он очень рассердился: кто может назвать монаха самым умным? Вельможа приказал пригласить этого монаха к себе. Сам же придумал ему загадку: «Я возьму в руки бабочку, и спрячу за спиной, а затем спрошу, что у меня в руках живое или мертвое. Если он скажет, что живое – я раздавлю бабочку. Если скажет мертвое – я раскрою руку и бабочка взлетит». И вот настал день встречи. В зале собралось много людей послушать словесный поединок двух наимудрейших людей. Вельможа сидел на высоком троне и держал бабочку за спиной, с нетерпением ждал монаха. Двери открылись, и в зал вошел небольшого роста худенький человек. Монах поприветствовал вельможу и сказал, что он готов отвечать на его вопросы. И тогда, улыбаясь, вельможа спросил: «Скажи мне, что у меня в руке – живое или мертвое?» Мудрец немного подумал, улыбнулся и ответил: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!». Вельможа растерялся и выпустил бабочку, которая, почувствовав свободу, радостно махая своими прекрасными крыльями, улетела.

Уже сегодня вы держите в своих руках свое будущее. И только вы сами ответственны за него.

От тебя сегодняшнего и от твоих сегодняшних решений зависит, каким будешь ты завтра и ты – в будущем.

Я думаю, что вы сделаете правильный выбор в пользу здорового образа жизни. Очень хочется, чтобы вступая в большую жизнь, вы безошибочно ориентировались в том,

Что необходимо и полезно для здоровья, а что является его коварными разрушителями. Решай сегодня, каким ты будешь завтра! Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье, дышать свободно.

Здоровья Вам!

Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” Так что будьте здоровы!