



Разговоры о важном в 11 А классе. Россия- здоровая держава.



Цель : формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, осознанного отношения к своему здоровью и безопасности, потребности физического и психологического самосовершенствования.

Здоровье – залог и условие полноценной жизни; здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и общества в целом; от нашего здоровья зависит здоровье наших будущих детей, следующих поколений; хорошее здоровье (как физическое, так и психологическое), разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Составили портрет психологически здорового человека



- успешно справляется со стрессом; - стремится к самореализации;
- имеет ресурсы для успешной учебы и работы;
- вносит вклад в развитие общества;
- строит здоровые отношения;
- не затрачивает ресурс на поступки и обсуждения того, что приводит к негативному результату;

- проявляет заботу о родных и близких, а также тех, кто в ней нуждается, ведь доброе слово в жизни вообще, а в стрессовых ситуациях особенно, становится крайне необходимым.

Вывод: здоровье является основополагающей ценностью не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности