



Здоровье не купишь - его разум дарит

*Классный час в 6 классе
Классный руководитель
Новикова Наталья Ивановна*

2010 год

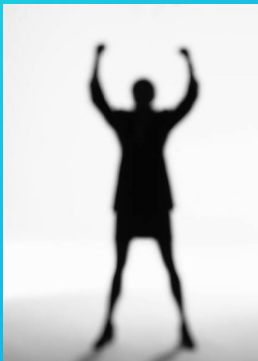
Выяснить:

- какого человека можно считать здоровым, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым, что зависит в этом случае от человека, т.е. от нас самих.



Научиться:

- говорить «нет», если некоторое предложение нас не устраивает.



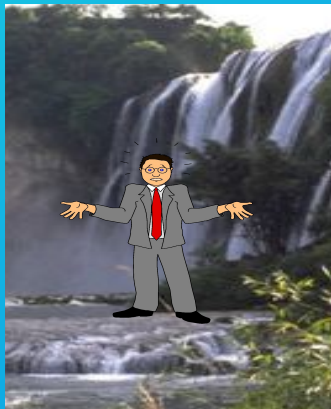
Факторы здоровья:

движение

питание

режим

закаливание.



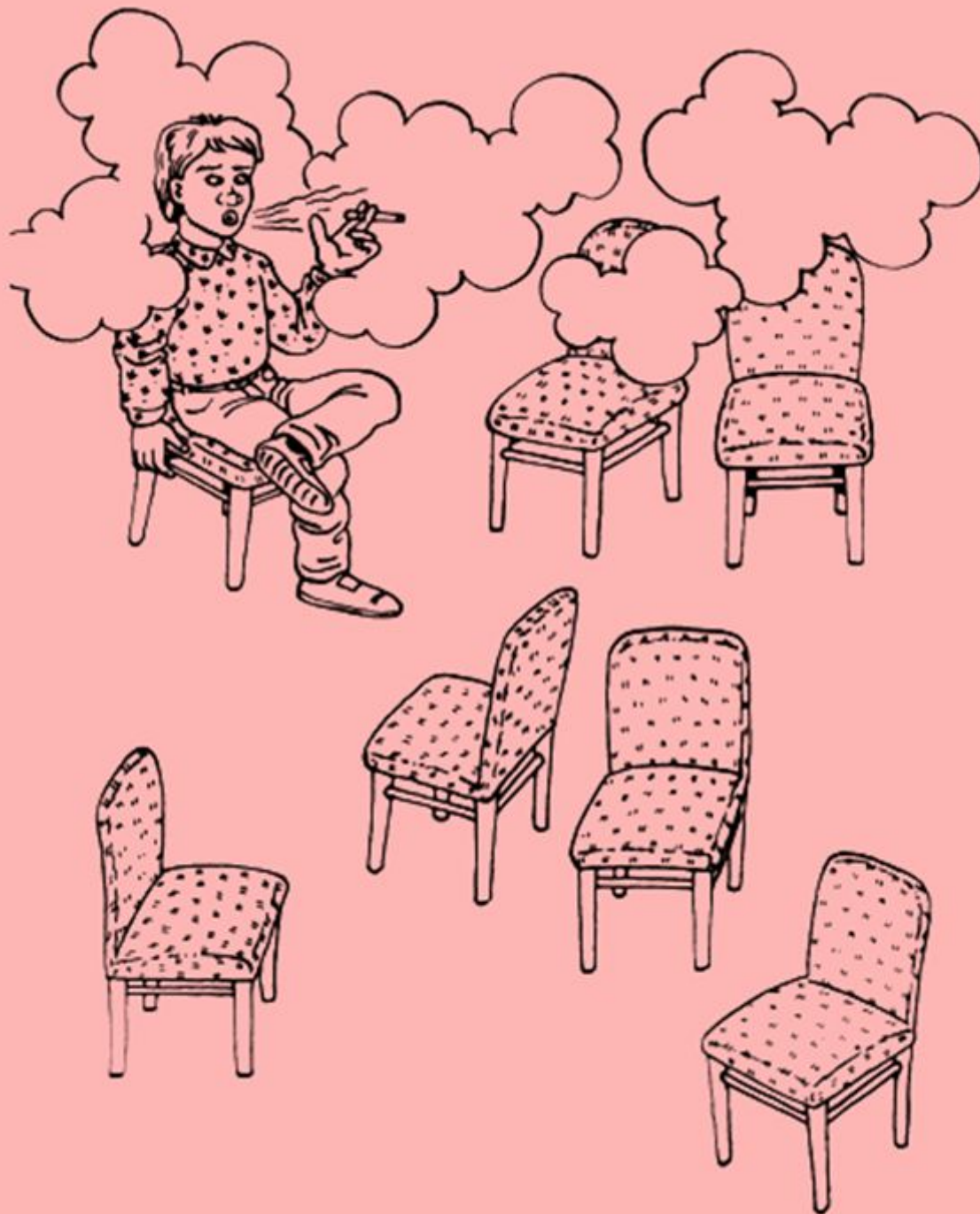
Здоровье - это не просто
отсутствие болезней,
это состояние

физического,
психологического и
социального
благополучия.

Каждый
человек в ответе
за свое здоровье.

· Где бы ты сел
(а)? · Нарисуй
себя на
выбранном
месте.

**Важно знать,
как защитить
свое здоровье
от факторов,
вредящих ему.**



Правила отказа

- Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет!». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
- Можно сначала стать на позицию собеседника потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...».
- Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жестко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
- Отказаться вообще говорить на эту тему.
Можно предложить компромисс: «Давай сейчас оставим этот разговор и вернемся к нему в другой раз».

Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.