Виховна година

Тема «Здоров’я – це життя !»

Мета : формувати уяву про здоров’я та здоровий спосіб життя;

допомогти усвідомити дітям, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім’я – осередок збереження та зміцнення здоров’я, вміння піклуватися про всіх членів сім’ї;

вчити учнів самостійно здобувати знання,

розвивати вміння презентувати результати особистої та спільної діяльності; виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя

Хід заходу

- У давнину казали: «Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо.

- Вітаючись, ми , зазвичай, кажемо: «Здраствуйте!», «Доброго здоров’я!».

Таким чином ми бажаємо одне одному здоров’я.

I. Емоційне налаштування учнів.

Доброго здоров’я діти,доброго вам дня

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня

Хай сміється мирне небо і дивує світ

А земля нехай дарує вам барвистий цвіт

Бо здоров’я ,любі діти,в світі головне

А здоровий і веселий – щастя не мине.

Запам’ятайте, любі діти!

Здоров’я бережіть доки малі.

І мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам’ятає:

Без здоров’я – щастя не буває!

II. «Мозковий штурм».

- Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з’явилось три дороги, кожна може вивести з лісу за певних умов.

Першою дорогою підеш — багатство знайдеш, а здоров’я втратиш.

Другою дорогою підеш — половину багатства знайдеш, а половину здоров’я в втратиш.

Третьою дорогою підеш — багатства не знайдеш, проте здоров’я збережеш.

- Зробіть свій вибір? Обґрунтуйте свою думку.

Висновок. Найкраще піти третьою дорогою, оскільки здоров’я — головне багатство людини.

Тож тема нашої виховної години : «Здоров’я – це життя!»

3. Асоціативний кущ

- Діти, а що означає бути здоровим? Яку людину можна назвати здоровою?

(Бути здоровим - значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим, нічого не болить, добре працює, вчиться, грає в різні ігри …)

- Діти, підніміть руку, хто жодного разу не хворів. Нажаль таких серед нас немає.

Сьогодні ми попробуємо зясувати:

- Чи можна надалі уникати захворювань?

- Що для цього потрібно робити ?

- Як зберегти здоров’я, дотримуючись правил культури поведінки?

- Чому треба захищатися від «шкідливих звичок»?

Саме про це ми будемо вести розмову. Щоб зберегти здоров’я змалку…

( На дошці написані слова: поведінка, здоров’я).

1.Бесіда. Що , на вашу думку, означає слово ,,поведінка’’?

(Гарно поводитися, завжди виконувати правила, що існують у школі, громадських місцях, транспорті, не ображати нікого).

Поведінка – це правила поводження людини в певних ситуаціях.

Здоров’я – це стан фізичної та духовної рівноваги, відсутність хвороб.

- Чи можна пов’язати між собою ці два поняття: ,,поведінка’’ і ,,здоров’я’’?

(Так. Від того, як людина виконує правила культури поведінки, залежить її здоров’я).

- Найціннішим для кожної людини є її здоров’я.

Купити здоров’я неможливо, тому його потрібно зберігати й зміцнювати.

1-й учень. Хто здоровий,той сміється

Все йому в житті вдається

Радість б’ється в нім щоднини

Це ж чудово для людини.

2-й учень. Хто здоровий ,той не плаче

Жде його в житті удача

Він уміє працювати

Вчитись і відпочивати.

3-й учень. Бо здоров’я – це прекрасно

Здорово ,чудово,ясно

І доступні для людини

Всі дороги і стежини.

1. Режим дня- під час уроків ви засвоїли це поняття .

- Отже здоров’я залежить від режиму дня,поведінки та нашого ставлення один до одного, до своїх рідних, оточуючих.

Висновок. Здоров’я буде добре й збережене тоді, коли людина гарно поводиться. Їй приємно, що до неї ставляться добре товариші, рідні й у неї є багато друзів.

2. Раціональне харчування - є важливим чинником збереження здоров’я .

Важливо їсти не тільки вдосталь, а й правильно. Наш організм повинен отримувати різноманітну їжу, насичену білками , жирами, вуглеводами, а також вітамінами і мінеральними речовинами.

а) Бесіда про вітаміни

Осінь , літо і весна багаті на фрукти та овочі, які потрібно споживати. У них є багато корисних для організму речовин, особливо вітамінів.

Так як під час гарячої обробки вітаміни розкладаються фрукти і овочі краще їсти сирими. Але їх треба добре мити, щоб запобігти кишковим захворюванням.

Вітаміни потрібні для росту і розвитку організму, а якщо їх не вистачає, людина тяжко хворіє.

( Учні розповідають про вітаміни).

Вітамін А. « А» - собі не знає мір

Не існував б без нього зір

Міститься у яйцях,нирках

В персику і рибі жирній

Вітамін В. На полях,і на городі

«В» допомагає вроді

Для праці м’язів і краси

Іж молю сочки морські.

Вітамін С. «С» - примхливий вітамін

Не любить кулінарів він,

Бо при їх обробленні

Йде він до роздроблення.

Вчитель.

Всі вітаміни смачненькі

І солодкі,і кисленькі

Їжте діти їх охоче

Кожен з вас коли захоче.

Щоб були всі здоровенькі

І красиві й рум’яненькі

Щоб росли міцними й дужими

До хвороб були байдужими.

б) Гра «Корисно - шкідливо»

Якщо це корисно кажемо- «Тік так,це так», а якщо ні - «Тік так,це не так»

1. Можна переїдати. –

2. Їсти треба 1 раз на день. -

3. Під час вживання їжі можна відволікатися . –

4. Їжа повинна бути різноманітною .+

5. Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу . –

6. Сіль потрібна людині у великій кількості. –

3. Шкідливі звички!

Нам потрібно зясувати ,що таке звичка? Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову і знову – це і є звичка.

Давайте пригадаємо які бувають звички? Шкідливі і корисні.

Найбільшу шкоду організму людини приносять такі звички: алкоголь, куріння, наркотики, токсикоманія.

а) Легенда про тютюн

Летів якось чорт. Та кудись задивився

Й на вербу суху животом настромився.

Помер. Може, правда, а може брехня –

Посипалася з чорта того порохня.

Ішли мужики. Порохню найшли:

Вони недалечко там поле орали.

Кишені діряві були, як на зло,

Тож, чортове зілля повсюди зійшло.

Понюхали – листя духмяним здалося.

Комусь до смаку воно дуже прийшлося.

«Ти ба!» - мовив хтось, і від цього «ти ба»

З’явилася назва у зілля – ТАБАК.

Багато з тих пір табаку розвелося.

Пізніше курити його повелося.

А хтось, кажуть, сплюнув і вигукнув: «Тю!»

З’явилась у зілля ще й назва «ТЮТЮН»

Є ще інші шкідливі звички.Назвіть їх (дивитися довго телевізор, грати в комп’ютерні ігри, на мобільних телефонах, гризти нігті, читати лежачи та інші).

Висновки.

-- Мати або не мати шкідливої звички - справа особиста. Але якщо ви хочете гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то ваш вибір - здоровий спосіб життя!

- Навчися казати ,,Ні’’!

З кожним роком ти стаєш самостійнішим та незалежним. Усе більше часу перебуваєш в компаніях однолітків або старших друзів. Можуть виникнути ситуації, коли можуть тобі запропонують закурити цигарку, можливо, навіть з наркотичною травою, випити пива чи вина. Ти мусиш навчитися казати ,,Ні !

Вправа-руханка. «Щоб бути здоровим робим так…»

Щоб ніколи не хворіти,

Треба вправи нам робити.

Із –за парт швиденько встали,

Спинки гарно розрівняли,

На носочки піднялись

І до сонця потяглись.

Руки разом опустили

І швидесенько присіли.

Потім встали,руки в боки,

Всі красиво робим кроки

Назад – вперед прогнулись добре.

Не будем мати ми хвороби…

А тепер мерщій до справ,

Кожен вченим з нас щоб став

Прошу я усіх сідати,

Будем далі працювати.

4. Перед нами поставили завдання з’ясувати, що ми знаємо про здоровий спосіб життя.

Діти презентують інформацію, яку підготували:

1.Учень «Раціональне харчування» Слайд

- «Ми живемо не для того щоб їсти, а їмо для того, щоб жити» - говорив древній філософ Сократ.

Одна з головних умов нормального розвитку школяра — раціональне харчування

Харчування повинно бути: повноцінним , різноманітним та помірним

Наш організм буде добре рости і розвиватися, якщо отримуватиме належний комплекс вітамінів (білки, жири, вуглеводи, вода, вітаміни, мінеральні речовини. Скажу про ті, які особливо потрібні школяреві.

Не містять корисних речовин: сухі сніданки; супи швидкого приготування; чіпси; сухарики; бульйонні кубики; кетчупи; газовані напої;

Давайте обирати правильне харчування !

2. Учень «Шкідливі звички» слайд

Однією з найгостріших проблем сьогодення є боротьба та попередження шкідливих звичок серед дітей та молоді.

Найпоширенішими шкідливими звичками є алкоголь, тютюн та наркотичні речовини.

Нікотин, як і алкоголь, не може бути другом людини.

Смертність серед курців на 30-80 % вища

Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4 000 хімічних сполук

Виникнення шкідливих звичок є результат допитливості, експериментування.

Шкідливі звички впливають на мозок , втрачається самоконтроль, а з часом виникає залежність, різноманітні захворювання печінки, мозку, шлунку, серця, кишкового тракту.

3.Учень « Спортивне життя» слайд

Моя мета: зміцнювати і зберігати своє здоров'я

Спорт-краса, спорт-- здоров’я

Займаючись різноманітними видами спорту: бігом, плаванням, стрибками, тенісом, бадмінтоном, дихальними вправами, гімнастикою (атлетичною, ритмічною, гігієнічною), спортивними іграми(футбол, волейбол, хокей…) ми поліпшуємо функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

Я обожнюю ігри з м'ячем, а найбільше я люблю футбол. Як кажуть, футбол, футбол і ще раз футбол! Я граю в цю гру з весни до пізньої осені на спортмайдачику та шкільному стадіоні.

Футбол — дуже цікава гра. Вона розвиває швидкість, кмітливість, точність реакції, витривалість. Що б не казали, а футбол тренує не тільки ноги, але й тіло в цілому.. Також футбол є командною грою і розвиває згуртованість та командний дух. А найбільше в цій грі мене вабить її неперевершений азарт!

Я стежу за європейськими та світовими чемпіонатами з футболу. І дуже радий, що останній чемпіонат Європи, Євро-2012, проводився саме в Україні та Польші. Ми з татом не пропускали жодного матча по телевізору.

Звичайно, я дуже сподівався, що збірна України вийде хоча б у чвертьфінал. Але, на жаль, цього не сталося. Проте Андрій Шевченко був і залишається моїм улюбленим футболістом, хоч вже завершує свою футбольну кар'єру.

У мене є мрія хочу подивитися на матч власними очима! А ще візьму з собою на стадіон фанатську дудку та український прапор та щиро вболіватиму за улюблену команду “Динамо” !

4.Учень « Природа і людина» слайд

Людина – частина живої природи, яка живе серед природи і бере з неї все необхідне для життя: повітря, воду, продукти харчування, корисні копалини.

Та людина з кожним роком все більше і більше змінює нашу планету . Забруднює довкілля, воду, атмосферу, осушує болота, вирубує ліси, знищує тварин, птахів і рослин, будує великі шахти, створює ядерну зброю.

Підкорює її під себе, а не живучи у злагоді з нею.

Наслідок - різні хвороби

Я за те, щоб людство поважало природу,

любило Землю – наш спільний дім!

Ми - за здоровий спосіб життя!

Вправа "Коло ідей"

Кожна група обговорює питання вибору здорового способу життя і зображує на папері свої кроки (дії та приклади поведінки) й по колу висловлються думки, ідеї (свої «10 кроків до здорового способу життя»).

Вправа «Кулька здоров’я»

Кожен учень на повітряній кульці пише маркером позитивні слова, які асоціюються зі здоров’ям, побажання, малює радісне личко. Потім кульки з’єднуємо і стають вони однією великою кулею, символом здоров’я.

- Результатом нашої роботи є куля - символ здоров’я, яка допоможе нам у довгому щасливому житті. І я пропоную всім вам зіграти в гру .

а )Гра «Рима».

1. Щоб було усе в порядку,

Вранці робимо ...(зарядку).

2.Свою ти силу покажи,

З водою кожен день ... (дружи ).

3. Потрібні організмові продукти,

Дуже корисні овочі та ... (фрукти).

4. Дітям, дорослим дуже потрібно

Дихати часто свіжим ... (повітрям).

– Молодці! Скільки правил вам відомо! Тепер вже ніхто й ніколи не заважатиме

вам бути здоровими.

Вчитель.

Немає нічого дорожчого на світі,

Ніж дивне щастя жити на Землі

В здоров’ї кожній квіточці радіти,

І посміхатися навіть уві сні.

Безцінний скарб, що ми здоров’ям звемо,

Із юних літ нам треба берегти,

Адже нічого більше нам не треба,

Щоб тільки всі здорові були ми.

V. Узагальнення матеріалу.

1.Рефлексія.

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров’я. Іграшку, книжку,

одяг можна купити за гроші, але здоров’я не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватися здорового способу життя.

2.Робота в парах ,,Склади прислів’я’’

Було б здоров’я, все інше наживеться.

Як немає сили, то й світ не милий .

Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши - плачемо.

Здоров’я за гроші не купиш.

Хворому і мед гіркий.

Бережи одяг доки новий, а здоров’я - доки молодий.

Здоровому - завжди здорово.

Вартість здоров’я знає той, хто його втратив.

У здоровому тілі – здоровий дух.

Дух і воля основа здоров’я .

Люди часто хворіють,бо берегти здоров’я не вміють.

Здоров’я більш варте,як багатство.

Доки здоров’я служить,людина не тужить.

Без здоров’я немає щастя.

Гіркий в того вік,кому потрібен лік.

Вчитель. Молодці,всі справились із завданням

VI.Підсумок

На дошці прикріплено плакат з малюнком Сонечко (Палацу Здоров’я).

Візьміть промінці.Напишіть на них те, що , як ви вважаєте, приведе вас до «Палацу Здоров’я». Прикріпіть промінці на «шлях Здоров’я».

І - промінець. Раціональне харчування

ІІ - промінець. Заняття спортом

ІІІ - промінець. Школа здоров’я

ІV - промінець. Шкідливі звички

V - промінець. Краса і здоров’я

VI - промінець. Екологія і людина

VII - промінець. Безпека пішохода

VIII - промінець. Ми за здоровий спосіб життя

Пам’ятайте :

Здоров’я – це багатство,

яке Господь нам дав

І треба,щоб з дитинства

Його ти цінував.

Здоров'я не придбаєш,

За гроші пам’ятай

Його від Бога маєш

Про це не забувай.

Разом.

Здоров’я – це сила,

Здоров’я – це клас

Хай буде здоров’я у вас і у нас.