|  |
| --- |
| Мандрівка до острова скарбів ,,Здоров’я’’ .  Мета виховної години:   * формування фізично і морально здорових, сильних, всебічно розвинених дітей; * спонукання дітей до активного способу життя, пропаганда здорового способу життя; * формування особистості вихованця без шкідливих звичок, що стає джерелом позитивного впливу; * виховання розуміння здоров’я як пріоритетної цінності в житті; * мотивація дитини до самовиховання, прагнення здорового способу життя, активної громадянської життєвої позиції.     «Без здоров’я не можливе щастя» Д. Боккаччо.  «Здоровий бідняк щасливіший за хворого короля». Артур Шопенгауер.  «Той, хто хоче бути здоровим, вже починає одужувати». Д. Боккаччо.  «Наркоманія – це багаторічна насолода смертю». Франсуа Моріан.  Хід виховної години.  Сьогодні на виховній годині – має бути вільне спілкування. Кожен може висловити свою думку, поставити запитання, дати пораду, поділитися досвідом.  Розмова піде про те, як ви розумієте, чи переконанні у доцільності, більше того – у необхідності вести здоровий спосіб життя.  Питання- Відповіді  1. Що є найбільшою цінністю у житті людини?  2.Що таке здоров’я?  3. Від чого залежить наше здоров’я?  Від спадковості – 20%.  Від медицини – 10%.  Від екології – 20%.  Від способу життя – 50%.  4.Чи звернули ви увагу від чого найбільше залежить здоров’я? Чи погоджуєтеся ви з цим?  5. Що таке спосіб життя?  6. Який спосіб життя ви вважаєте здоровим?  7. Назвіть основні складові здорового способу життя.  8. В якому розумінні можна стверджувати що праця створила людину?  9. Яка праця на вашу думку важливіша фізична чи розумова?  Як без однієї так і без другої немислиме людське життя.  10. Для чого потрібно дотримуватися гігієни та режиму?  11. Яке харчування ви вважаєте повноцінним?  а) 2 – 3 рази в день вживати гарячу першу страву.  б)щоденно їсти фрукти та овочі.  в) не переїдатися.  12. Як підтримувати свою фізичну форму?  13. Скільки часу потрібно витрачати на сон?  Але , нам треба на чомусь пересуватись до острова скарбів. Перед вами лежать кораблики. Напишіть на них ,,Чого ви очікуєте від подорожі? ’’  (Роздати кораблики, учасники пишуть на них свої очікування, прикріпляють на дошку або на аркуш із намальованим морем.)  Це наша **перша зупинка.**  Я хочу, щоб ви уважно подивилися на деревце і сказали, чого йому не вистачає? (плодів). А для того, щоб деревце дало плоди, вам потрібно йому допомогти. Для цього у вас на столах лежать листочки, на яких написані корисні і шкідливі звички. Ваше завдання вибрати тільки корисні звички, які сприяють збереженню здоров’я і роблять наше життя гарним і щасливим. (Листочки з правильними відповідями прикріплюються до дерева, а листочки з шкідливими звичками ми покладемо у скриню та кинемо у море).  **Корисні звички** (листочки). *Посміхатися друзям, бути чемним і вихованим, займатися фізкультурою, бути чесним і відкритим, загартовування, ігри на свіжому повітрі, правильне харчування, мити руки перед вживанням їжі, оберігати природу, дбати про рідних, знати свої права та обов’язки, чистити зуби, здобувати освіту, вивчати правила дорожнього руху, не чіпати бездомних собак і кішок,не відкривати двері незнайомим.*  **Шкідливі звички** (листочки). *Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, гризти нігті, гратися з електроприладами, ходити по льоду, бути злим і роздратованим, гратися з сірниками, ходити по залізничним коліям, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрісним, перебігати дорогу під час руху авто*.  Ви прогнали шкідливі звички, адже вони негативно впливають на здоров’я людини! Викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.  Вчитель:  - Щось наше сонечко не дуже нам посміхається.  Гра «Одягни слово».  Придумайте епітети до слова «життя».  - Яке? (Веселе. Чудове. Красиве. Важке. Щасливе).  - Якого кольору життя ? (Оберіть свій колір олівця).  - Запишіть на стрічках, яке у вас життя.  (Діти заповнюють стрічки-промінчики та закріплюють їх на дошці ,на якій намальовано сонечко, яке символізує життя. ).  Вчитель:  Погляньте, які різні промінці! Життя – це перш за все здоров’я людини.  Життя людини неповторне і звичайне, радісне і смутне, повне переживань. Людей – мільйони, усі вони неповторні й несхожі. Вони, як зірки на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного – це дорога, якою тільки йому призначено пройти. І якою буде ця дорога залежить… Від кого?  «Не втрачай час на міркування про те, що і заради чого робиться, тому що життя – це спектакль (драма), план якого складений Богом і не доступний людському розумові», - сказав Марк Аврелій. Але драма укладена не в неминучості долі для людини, а в силі або слабкості характеру, здатності або нездатності реалізувати життєві можливості.  **Друга наша зупинка**- це острів ,,ВІЛ, паління,алкоголізм’’  (сценка)  Юнак: Подивись, яке у мене тату! А які я бабки за нього вклав!  Дівчина: А ти знаєш, що під час татуювання можна заразитися ВІЛ інфекцією?  (Юнак швидко стирає тату)  Дівчина: Це тату легко стерти, а хворобу неможливо так легко подолати. Тому подумай перш ніж зробити такий крок!  (сценка)  Ні – курінню!  Дитя цигарку витягає  Бо хочеться дорослим стать.  Та сильним, гарним він не стане!  Бо зріст вповільнюватись став.  Усе, що в світі є поганее,  Хлопчина в організм запхав.  В залежності від цигарок  Сидить хлопчина, як в капкані  Позеленів, мов огірок,  Тепер над ним цигарка – Пані!  Вчитель:  Нам треба заходити на цей острів? (відповідь дітей)    Так, ми не будемо заходити на цей острів.  Що це я бачу? Яка чудова посмішка.  Люди починають свій день словами «Доброго ранку!», «Доброго дня». Сьогоднішню бесіду ми розпочинали привітаннями із всміхненими обличчями.  Як ви думаєте, чи приємно бачити усміхнене обличчя, чути ласкаві, звернені до тебе слова ввічливості? Чому? (Відповіді дітей).  Посмішка зігріває серце людей, покращує настрій. Це маленьке диво, яке ми повинні розділити з усіма. Пригадаймо якомога більше лагідних, добрих слів. Наповнимо цими словами нашу класну кімнату.  (Діти називають такі слова.)  А зараз ми відчинимо двері нашої кімнати та випустимо ці слова по всьому закладі, в інші кімнати. Нехай усім дітям буде добре, приємніше, веселіше.  Вчитель:  Отже, гарний настрій, приємні переживання також впливають на здоров’я людини.  Наші кораблі попали на мілину. Треба на допомогу покликати буксир.  **Вправа «Від чого залежить здоров’я?»**  ( відповіді дітей :  · Дотримання режиму та особистої гігієни;  · Раціональне харчування;  · Заняття фізкультурою і спортом;  · Прогулянки на свіжому повітрі;  · Боротьба зі шкідливими звичками;  · Бути добрим і милосердним,ввічливим і вихованим;  · Повноцінний сон.  Вчитель:  Час закінчувати нашу подорож.  Отже, здоров’я- це наш найцінніший скарб. Чи здійснилися ваші очікування від подорожі?  (відповіді дітей)  Вчитель:  Як бачимо, більшість із вас правильно розуміє і сприймає суть здорового способу життя. Але, як виявляється, перешкодою цього є багато спокус. Людині потрібні і знання, і культура, і сила волі, щоб протистояти їм. Тому слід пам’ятати очевидне: щастя, до якого всі ми прагнемо, неможливе без здоров’я, здоров’я неможливе без піклування про нього, а піклуватися потрібно вміти і хотіти. Треба знати, що для здоров’я корисне, а що шкідливе, що від Бога, а що від лукавого, який шлях веде до розквіту і гармонії сили та краси, а який — у прірву.  Наостанок хочу дати вам декілька ПОРАД великого українця, всесвітньовідомого лікаря Миколи Амосова:  1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше во  а хворіє від лінощів і жадібності, але іноді й від не усвідомлення ціни здоров’я.  2. Не сподівайтеся на медицину. Вона непогано лікує деякі хвороби, але не може зробити людину здоровою.  3. Щоб не хворіти, поnрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим. Людина, на щастя, настільки досконала, що повернути здоров.я можна завжди, тільки необхідні зусилля повинні зростати з віком і поглибленням хвороб.  4. На жаль, здоров’я, як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак, людину зі слабким характером навіть смерть не може надовго залякати.  5. Основними складниками здоров’я є фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочити. І ще – щасливе життя! На жаль, без перших умов людина здоров’я не забезпечить. А якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватись і голодувати? На жаль!  6. Природа милостива: досить 20—30 хв. фізкультури у день, але такої, щоб задихнутися, спітніти і щоб діяльність пульсу збільшилася, вдвічі.  7. Треба обмежувати себе в їжі.  8.Уміти розслаблятися — наука, але до неї потрібен ще характер. Якби він був!  9.У народі кажуть, що здоров’я — щастя вже само собою, а хвороба — нещастя.  ласний годину, присвячений темі здорового харчування. «Шкідлива п'ятірка» 1. Солодкі газовані напої: «Кока-кола», «Спрайт» та інші.  Створені не для втамування спраги, а для її викликання. Відрізняються гігантським вмістом цукру: в одній склянці його не менше п'яти чайних ложок.  2. Картопляні чіпси, особливо приготовлені не з цілісної картоплі, а з пюре. По суті, це суміш вуглеводів і жиру плюс штучні смакові добавки.  3. Солодкі шоколадні батончики. Велика кількість цукру, хімічні добавки, висока калорійність.  4. Сосиски, сардельки, ковбаса, паштети й інші продукти з так званими прихованими жирами. У їх складі сало, нутряний жир, свиняча шкірка займають до 40% ваги, але маскуються під м'ясо, в тому числі і з допомогою смакових добавок.  5. Жирні сорти м'яса, особливо в смаженому вигляді.  Виявилося, що немає нічого страшнішого сосиски в тісті у поєднанні з лимонадом!  Багато лікарів до цієї шкідливої п'ятірці додають ще й жувальні цукерки, мэйбоны, чупа-чупси, майонез, кетчуп, локшину швидкого приготування, порошкові напої, пиво і безліч інших харчових виробів. У всіх цих продуктах дуже багато хімії: замінників, барвників, розчинників. Дія багатьох цих речовин можна порівняти з дією отрут. Якщо є багато такої їжі, організм поступово звикає до отрути і вже не посилає тривожних сигналів у вигляді висипань на шкірі, нудоти чи запаморочення. Поступово отруйні речовини накопичуються, і спалахує хвороба. Найсумніше, що саме ці шкідливі продукти і продаються в нашій шкільній їдальні. Але є і втішні вісті. Нещодавно всі газети надрукували новину: в московських школах скоро заборонять шкідливі продукти: солодощі, газовану воду і чіпси. Дітей будуть годувати раціонально. Сподіваюся, що у всіх шкільних їдалень скоро не буде цих продуктів. «Корисна десятка» Класний керівник. Лікарі-дієтологи визначили не тільки самі шкідливі продукти, але і корисні. Ці продукти всім нам відомі. Що ж це за продукти? Пропоную вам гру. Я буду описувати властивості цих продуктів, а ви спробуйте вгадати, про що йде мова.  (Учитель читає загадки, а коли діти відгадують, помічниця прикріплює табличку з назвою продукту до дошки.)  1. У кожному саду можна знайти ці чудові фрукти. Вони корисні в усіх відношеннях: у них є кислоти, які борються з гнильними бактеріями в шлунку; до складу їх входить речовина (кверцетин), що перешкоджає росту ракових клітин; вони дуже корисні для роботи серцево-судинної системи. Лікарі радять щодня їсти ці фрукти на полудень, щоб отримати всі необхідні мікроелементи. Що це за фрукти? (Яблука.)  2. Цей овоч - джерело всіх вітамінів, мінералів і мікроелементів і захист від усіх хвороб. Кожен день ми додаємо його майже у всі страви. Він покращує роботу печінки, щитовидної залози, лікує застуду. У цьому продукті дуже багато цілющих речовин - фітонцидів, які знищують мікроби. Соком цієї рослини лікують нежить, а якщо його потерти і прикласти до п'ят на ніч, то вранці жодної застуди не буде. Лікувальні властивості овочів не зникають навіть при термічній обробці. (Цибуля.)  3. Цей овоч теж сильний в боротьбі з застудою. Крім цього він наводить порядок в шлунку, вбиваючи шкідливі мікроорганізми. Він дуже корисний у сирому вигляді, але його різкий запах заважає спілкуванню з людьми. (Часник.)  4. Цей помаранчевий коренеплід багатий вітамінами і мінералами. Але особливо багато в ньому вітаміну А. Дуже корисний цей продукт для зору, також він перешкоджає розвитку раку, особливо раку шкіри. Цей коренеплід найкраще вживати в сирому вигляді, бо після приготування він втрачає багато корисних речовин. (Морква.)  5. В очищеному вигляді цей продукт схожий на мозок людини, тому вважається, що він «розуму, сили й пам'яті додає». Він корисний для серця, для зору, для обміну речовин. Цей продукт можна їсти в сирому вигляді, його можна використовувати в салатах, начинках для тіста, кондитерських виробах. (Волоський горіх.)  6. Цей продукт моря є джерелом цінного білка і цілком може замінити м'ясо. Для японців це основний продукт харчування, який і робить їх чемпіонами довголіття. Але крім білка в цьому продукті багато фосфору, який «відповідає» за кістки і нирки. Найбільше їдять цього продукту в Ірландії - 92 кг на рік. А в Росії - лише 15 кг. (Риба.)  7. Цей білий напій тваринного походження просто необхідний людині з першого дня народження. У ньому міститься білок, жир, кальцій, що зміцнює кістки. З цього напою з допомогою бактерій люди навчилися робити сотні корисних продуктів. (Молоко.)  8. Цей продукт - не тільки природний замінник цукру, але і готове ліки від багатьох хвороб. Ним лікують простудні захворювання, хвороби шкіри, серця. А красуні з давніх часів застосовували цей продукт для догляду за шкірою. (Мед.)  9. Цей солодкий тропічний фрукт володіє цілющими властивостями: знімає стреси, заповнюють втрачені сили, підвищує рівень гемоглобіну в крові, що забезпечує мозок киснем, покращує роботу серця. Він містить величезну кількість вітамінів А, С, В6. Але тим, хто переживає за свою талію, захоплюватися цим продуктом не варто. У ньому занадто багато калорій. (Банани.)  10. Батьківщина цього ароматного напою - Китай. Саме тут навчилися вирощувати чудові листя, які дають золотистий підбадьорливий настій. Цей настій називають «ліками від темряви хвороб». Він знімає втому, покращує роботу серця, запобігає карієсу, перешкоджає розвитку ракових пухлин, сприяє довголіттю, дає ефект омолодження. Чотири тисячі років люди вживають цей напій. Сотні сортів його можна зустріти на прилавках. Жовтий, червоний, чорний, білий. Але самі китайці віддають перевагу зеленому. Вважається, що саме він самий корисний. Але тільки заварювати його треба в натуральному вигляді, з листя, а не з пакетиків. (Зелений чай.)  Ось ви і вгадали всю корисну десятку». Ось вона перед вами (читає). Ці продукти повинні бути у всіх на столі. Але це не означає, що потрібно харчуватися тільки ними. У вживанні будь-якого продукту потрібно знати міру, враховувати свій вік. Потрібно також звертати увагу на якість продукту, ступінь його свіжості. Адже навіть найкориснішим продуктом можна отруїтися. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |