Турбота про здоров’я – обов’язок кожного

|  |
| --- |
| Виховний захід на тему: «Турбота про здоров’я – обов’язок кожного» Підготувала: Вчитель початкових класів Криворізької ЗОШ І-ІІІ ступенів №123 Сайковська О.Ю. Кривий Ріг – 2016 Мета: розширити світогляд учнів з питання охорони здоров’я, заохочувати дітей до здорового способу життя, підвищувати санітарно-гігієнічний рівень учнів; виховувати дбайливе ставлення до свого організму; розвивати пізнавальний інтерес до стану власного здоров’я. Обладнання: плакати з написами висловів про здоров’я, музичне оформлення; таблиці «Гігієна та здоров’я», «Режим харчування».  Народні приказки і прислів’я про здоров’я:♣ • Без здоров’я нема щастя. • Бережи одяг, доки новий, а здоров’я — доки молодий. • Бережи сукню знову, а здоров’я — змолоду. • Було б здоров’я, а все інше наживемо. • Вартість здоров’я знає лише той, хто його втратив. • Веселий сміх — здоров’я. • Журба здоров’я забирає, до труни попихає. • Здоров’я маємо — не дбаємо, а втративши, плачемо. • Без здоров’я нічого чоловікові не миле. • Добра одежа нова, а жінка — здорова. • Здоров’я більше варте, ніж багатство. Девіз: «Здоров’я — це ще не все, але без здоров’я все інше — ніщо». Хід заходу Вчитель. Сьогодні у нас незвичайна виховна година, для якої замало часу. Тема нашої виховної години «Що маю знати, щоб зберегти своє здоров’я». Проблема здоров’я давно привертала увагу людини і далі перебуває на першому плані. Багато людей втрачають своє здоров’я задарма, не замислюючись про наслідки. Здоров’я — це ще не все, але без здоров’я все інше — ніщо. Прикро, але ситуація зі станом здоров’я населення в Україні дедалі гіршає. Країна перебуває в економічно-політичній кризі водночас з екологічною. Через це прогресує деградація здоров’я населення., особливо — дитячого. Негативним стале відтворення населення, зменшується тривалість життя, зростає смертність, збільшується кількість хронічних інфекційних захворювань, серцево-судинних, онкологічних, ендокринних, хвороб органів дихання. – Діти, пригадаймо, що таке здоров’я. (Здоров’я — це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.) Це визначення закріплено в Основах законодавства України про охорону здоров’я. Відповідь на це та решту інших запитань, гадаю, ви почуєте сьогодні під час нашої зустрічі. Учень. Людський організм — найсильніший, найдосконаліший з усіх земних — і потребує пильної уваги. Лікарі давно помітили, що наша добра фізична форма залежить від нашого ставлення до свого здоров’я. Усі знають з дитинства, що здоров’я треба берегти. Але ми, молодь, мало ним цікавимося. Це легко пояснити. Юнаків найбільше цікавить, як розвинути силу, витривалість, вправність. Дівчат турбує їх зовнішній вигляд, краса. Кумедним, а можливо навіть «ненормальним» був би 15-літній підліток, який постійно цікавився б, який у нього тиск, яка кількість холестерину чи цукру в крові, % гемоглобіну тощо. Проте, хай який буде вік, не можна забувати про те, що здоров’я потрібно берегти як ні з чим незрівнянне багатство, подароване природою. Не можна ставитися до нього недбало і марно витрачати. Усіх нас стосуються слова академіка К.Викова: «Біда наша в тому, що ми вперше замислюємося про своє здоров’я лише в тому разі, якщо починаємо втрачати його, якщо вже «зіпсовано» механізм і потрібно думати про його лагодження». Отже, всім тим, хто не дбає про стан свого здоров’я, хотілося б також нагадати повчальні слова видатного ученого-фізіолога І.Павлова: «Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, недбалим ставленням до власного організму зводимо нормальну тривалість життя до значно меншої цифри». Учень. Отже, щоб бути здоровим, енергійним, творчо активним, не скорочувати власного життя, варто змолоду боротися за збереження і поліпшення свого здоров’я. Адже людина сама творець свого здоров’я! Установлено, що людське здоров’я: • на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у «людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров’я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості; • на 20% зумовлене генетично (за спадковістю); • на 10% медичною допомогою (тобто системою охорони здоров’я). До її функцій належать професійна діагностика захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактична робота лікарів щодо запобігання захворюванням; • на 50% людське здоров’я (отже, нації, суспільства загалом) залежить від способу життя людини. Умови, у яких перебуває індивід, визначаються низкою характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства чи віддалік нього тощо). Спосіб життя визначається, приміром, тим, як людина харчується, чи має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, чи вдосталь часу перебуває на свіжому повітрі, як проводить вихідні дні, чи дотримується режиму роботи, навчання, відпочинку.. Учень. Не можна зберегти здоров’я, не дотримуючи правил особистої гігієни. Ви скажете, (о це всім відомо і такі настанови цілком набридли. Мити руки перед споживанням їжі? Але про це знає 3-річна дитина, так, знає! І як не дивно, миє, на відміну від 12-літніх, які або махнуть рукою мовляв, чи дуже треба, або їм ніколи, або просто забудуть. Хоча кожен з них знає про шкідливість мікробів на руках, яйця глистів під нігтями. До того ж, особливої уваги потребує шкіра обличчя. Лікарі радять не займатися самолікуванням! Учень. Дотримуйтесь режиму дня. Намагайтесь якомога частіше — і влітку, і взимку — прогулюватися на свіжому повітрі. Для здоров’я вельми важливо (балансоване харчування, нормальна тривалість сну. Загартовуйте свій організм. Хорошою загартувальною процедурою є сон на свіжому повітрі. Корисні водні процедури, рекомендовано також обливання. Одним зі шляхів загартування є ходіння босоніж удома, а влітку — по землі. Бережіть очі. Не просиджуйте біля екранів телевізорів по кілька годин підряд. Якщо у вас є вади зору, то обов’язково носіть окуляри. І викиньте геть думку про те, що вони не пасують вам. Контролюйте свою поставу. Не сердьтеся на батьків, коли вони вам роблять зауваження: «Не сутулься!», «Сядь рівненько!», — вони турбуються про вашу поставу. Учень. Деякі учні скаржаться на слабкість, виснажливість, стурбованість, нервозність, поганий сон. Нерідко це ознаки стресу — нервової реакції на негативні емоції. Людина перебуває у стані стресу, коли у неї неприємності, горе, вона чимось збентежена, стурбована. Запам’ятайте: не давайте волі своїм емоціям, не беріть на себе зобов’язання, які перевищують ваші сили. Вчитель. Краще перепочиньмо трішки і спробуймо дати відповіді на запитання вікторини. Брати участь можуть всі присутні. Вікторина 1. Назвіть богиню здоров’я в грецькій міфології. (Гігієна.) 2. Наука про збереження і зміцнення здоров’я. (Валеологія.) 3. Яка середня тривалість життя в Україні? (64 роки.) 4. Яка оздоровча система закликає оновлювати життєві сили організму завдяки природі? (Система Іванова.) 5. Запах яких рослин стимулює роботу серцево-судинної системи? (Квітів глоду, бузку, сосни, ялини тощо.) 6. Хто у своїй клятві проголосив: «Не нашкодь хворому»? (Гіппократ.) 7. Назва яких кісток скелета пов’язана з предметами господарського ужитку? (Лопатка, ключиця, таз, молоточок, сумка (суглобова), чашечка (колінна), дуга (рефлекторна). Учень. Цілющі властивості сонця щиро використовували ще стародавні слов’яни, у яких побутував звичай виносити хворих з хати під пряме чи розсіяне сонячне проміння. А у козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими, з оголеним торсом. Завдяки за гартувальним процедурам покращувався сон (люди засинали з вечірньою і вставали зі світанковою зорею), з’являвся бадьорий настрій. Це сприяло нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Теплої пори козаки спали на свіжому повітрі, а це робило стійким організм до простудних захворювань. Козаки прокидалися зі сходом сонця і йшли вмиватися та купатися до річки. Деякі козаки умивалася та купалася у водоймах не тільки влітку, а й восени та взимку. Загартування водою ще більше зміцнювало організм. Учень. Відповідали нормам гігієни такі загальновідомі звичаї українського народу: закривали завжди посуд з їжею чи відро з водою (аби в нього не річці і після Іллі (2 серпня), бо якраз у цей період інтенсивно розмножуються бактерії, зокрема і хвороботворні. Особиста гігієна завжди була невіддільною від здорового способу життя українців. У такий спосіб наші предки попереджали інфекційні захворювання. Низка мудро помічених профілактичних заходів окреслювалася в народі як «гріх». Гріхом вважали їсти яблуко до Спаса (19 серпня за новим стилем), бо тільки наприкінці серпня вони цілком дозрівали. Адже споживання недозрілих фруктів могло викликати шлунково-кишкові захворювання. Заборонялося купатися в річці до Івана Купала (6 липня), що теж виправдано, тому що вода ще недостатньо прогрівалася. Учень. Важливе місце в оздоровчій системі посідають фізичні вправи . Завдяки їм вдалося вижити багатьом людям, її передавали від батьків до дітей. Цю систему доповнювали, вона перевірялася життям, удосконалювалася з кожним поколінням. Доречно пригадати висловлювання автора системи природного оздоровлення Г.Шаталової: «Людський організм — найдосконаліша цілісна система, що саморегулюється і самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим, що йде врозріз із приписами природи, способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров’я». Підсумкове слово вчителя Отже, ми не випадково згадали традиції українського народу, щоб ви запам’ятали, яких правил слід дотримуватись у житті, щоб завжди бути здоровим. Бережіть один одного – в цьому наша сила! У цьому наша міць! |