**Година спілкування**

***тема: «Здоров’я – цінність нашого життя».***

**Мета:** дати учням знання про здоров’я, формувати уявлення про здоровий спосіб життя, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя.

**Тема сьогоднішнього заняття**: «Здоров’я – цінність нашого життя» і ми поговоримо про здоров’я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.

 **Вправа «Ознаки здоров’я»**

* Які є ознаки здоров’я?

(Діти плескають в долоні, що це є ознаки здоров’я).

* Немає болю,
* Добрий настрій,
* Біль у горлі,
* Міцні м’язи,
* Дратівливість,
* Кашель,
* Гарна постава,
* Слабкість,
* Добрий апетит.
* Що можна купити за гроші?
* А здоров’я можна купити?

*Висновок:* Отже, воно найдорожче.

**Вправа «Побажання на день»**

 Продовжимо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно повинно бути коротким, бажано в одне-два слова. Ви кидаєте м’яч тому, кому хочете побажати, і водночас висловлюєте це побажання. Тому, кому кинули м’яч, у свою чергу кидає його наступному, висловлюючи, побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м’яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити.

**Вправа «Само презентація»**

 Психолог просить усіх учасників по черзі розповісти про себе, про своє улюблене заняття пов’язане з дотриманням здорового способу життя.

 Інформаційне повідомлення «Що таке здоров’я?»

 Здоров’я – спосіб життя людини. Це той стиль , що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров’я. Добре здоров’я-це, постійний процес. Добре здоров’я містить всі цілі життя людини її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: одне веде її здоров’я, інший – від здоров’я.

 Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров’я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам.

(Кожен учасник висловлюється Що для нього означає здоров’я?)

**Гра кричала «Корисно – шкідливо».**

(Діти відповідають хором словами «корисно», «шкідливо» на запропонований вчителем – варіант).

* Читати лежачи …(шкідливо)
* Дивитися на яскраве світло…(шкідливо)
* Промивати очі вранці…(корисно)
* Дивитися близько телевізор…(шкідливо)
* Оберігати очі від ударів … (корисно)
* Вживати в їжу моркву, петрушку… (корисно)
* Терти очі брудними руками…(шкідливо)
* Займатися фізкультурою…(корисно).

Здоров’я – багатство на всі часи. А воно закладається в дитинстві. Ваше здоров’я, як скарг, який знаходиться глибоко в землі. Та щоб знайти скарб, потрібно докласти великі зусилля.

**Вправа «Модель здоров’я»**

Учні розбиваються на групи , й усім групам пропонується зобразити модель здоров’я, в яку можуть входити всі складові здоров’я. Групи представляють свою модель.

*Психолог:* Що ви відчували , коли руйнували чужу модель здоров’я?

Чи легко відновити зруйноване?

Висновок: відновити зруйновані дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Всім учасникам пропонується виконати тест – завдання.

**Вправа «запитання – відповіді».**

**Мета:** Підведення підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

**Хід вправи:** Учасники розподіляються по групам. Психолог розподіляє запитання:

**Група № 1.** Для чого нам здоров’я?

**Група № 2.** Що заважає людям бути здоровими?

**Група № 3 .** Що шкодить здоров’ю?

**Група № 4.** Від чого чи від кого залежить стан здоров’я?

Здоров’я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров’я – це сукупність цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.

При завершенні заняття всім учасникам роздаються пам’ятки

«Як зберегти своє здоров’я».

***Пам’ятка « Як зберегти своє здоров’я»***

**Які основні складові здорового способу життя?**

1. Фізкультура – це і біг, і ранкова зарядка, і різноманітні види спорту, і аеробіка, і фіт ніс, і туризм, і…
2. Здорове харчування.
3. Особиста гігієна, режим навчання та відпочинку.
4. Загартування.

**Які чинники поведінки псують здоров’я?**

1. Вживання алкоголю.
2. Тютюнопаління.
3. Вживання наркотиків.

**Фізкультура: з чого починати і про що пам’ятати?**

1. відвідувати уроки фізкультури. Не дарма це слово походить від двох слів: «фізична» і «культура». Якщо людина вважає себе культурною, то вона буде підтримувати свою фізичну форму.
2. Робити ранкову зарядку. Це дає бадьорість та остаточне пробудження.
3. Кожен день знаходити 20-30 хв на активний рух.
4. У вихідні «дозволяти» собі кілька годин присвятити спортивним іграм на свіжому повітрі, туристичним походам тощо.

**Що таке здорове харчування?**

 Це коли два-три рази на день ти вживаєш гарячу страву, а щодня-фрукти та овочі.

**Як організовувати режим навчання і відпочинку?**

1. Через 45 хв. навчання робити 10-хвилитнні перерви й переключатися з одного виду діяльності на інший.
2. Спати не менше 8 год на добу.
3. Володіти основами релаксації (розслаблення) та аутотренінгу.

**Як можна загартовуватися?**

1. Починати з умивання холодною водою.
2. Улітку не забувати ходити на природі босоніж.
3. Приймати контрастний душ і обливатися холодною водою.

**ТЕСТ « БУДЬ ЗДОРОВ»**

1. **Наскільки часто ти миєш руки?**

а) близько 20 разів на день 0

б) тільки перед їжею та після туалету 5

в) коли сильно чим-небудь забрудню? 20

1. **Скільки разів на день ти чистиш зуби?**

а) 2 рази (ранком і ввечері) 0

б) 1 раз 5

в) узагалі не чищу 15

1. **Наскільки часто ти миєш ноги?**

а) щовечора перед сном 0

б) коли примусить мама 10

в) тільки коли мию все тіло 20

1. **Наскільки часто ти робиш зарядку?**

а) щодня 0

б) коли примусять батьки 15

в) ніколи 25

1. **Наскільки часто ти хворієш?**

а) 1 раз на 2 роки 0

б) 1 раз на рік 5

в) кілька разів на рік. 15

1. **Наскільки часто ти їси солодощі?**

а) у свята і неділі 0

б) майже щодня 20

в) коли і скільки захочу 30

1. **Наскільки часто ти плачеш?**

а) не можу згадати, коли це було востаннє 0

б) пару раз на тиждень 15

в) майже щодня 25

1. **Коли ти плачеш?**

а) від болю 0

б) від образи 10

в) від злості 20

1. **Скільки ти гуляєш?**

а) щодня від однієї до двох годин 0

б) щодня, але менше години 10

в) іноді по вихідних 20

1. **Коли ти лягаєш спати?**

а) о 21 – 21.30 0

б) після 22 години 10

в) після 24 години 35

1. **Скільки часу ти проводиш біля телевізора?**

а) не більше однієї години; часто з перервою 0

б) більше трьох годин 10

в) дивлюся усе, що подобається, і скільки хочеться. 30

1. **Скільки часу ти витрачаєш на виконання домашнього завдання?**

а) близько години 0

б) майже дві години 10

в) більше трьох годин 50

1. **Чи можеш ти вибігти на 5-й поверх?**

а) із легкістю 0

б) під кінець утомлююся 15

в) через силу 25

г) не можу 35

1. **Чи ходиш ти в спортивну секцію або танцювальний гурток?**

а) так 0

б) ні 15