

Виховна година на тему:

«Твоє здоров'я в твоїх руках»

Мета: виховувати в учнів потребу в здоровому способі життя, відповідальність за своє здоров'я, показати шляхи підтримки і зміцнення здоров'я, вчити дітей способам підвищення працездатності.

Виховувати непримиренне ставлення до шкідливих звичок, пропаганда здорового способу життя.

Обладнання: слайди «Притча про метелика», демонстраційний матеріал «Шкідливі звички», емблеми команд, кулі, фішки червоного, зеленого і блакитного кольору. «І частина – тематична

II частина - конкурс «Здоровий будеш, все здобудеш»

Хід заходу

На початку уроку учні поділяються на три групи.

1. Вступне слово вчителя

-Почати наш захід я хочу з однієї цікавої історії. Це притча про метелика.

У давнину жив - був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Всім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу заздрісний чоловік вирішив зганьбити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я метелика впіймаю і в закритих долонях принесу мудреця, потім запитаю його, як він думає, жива у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що жива, я сомкну щільно долоні, раздавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я распахну долоні, метелик вилетить жива і неушкоджена і скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав у мудреця, яка у нього в долонях метелик, мудрець відповів: « Все в твоїх руках».

-Все в наших руках - і здоров'я, і навчання, і повага друзів, і «Твоє здоров'я в твоїх руках» любов у сім'ї..

І майбутня життя! Хочете жити надалі добре? Додайте до цього зусилля вже зараз і ви про це не пошкодуєте в майбутньому. Потрібно лише любити себе, вміти приймати рішення, які вам ж підуть на користь, якими б важкими вони не були для вас. Не завжди те, що потрібно виявляється приємним. Хтось не любить мити посуд, але ж це потрібно! Мамі

допомога, чистота в будинку...Хтось не любить вчитися, але ж без професії в житті буде сутожно в наш час енергійне! Хтось завжди грубить, лається як з друзями, так і з усіма іншими, але ж коли - то ця грубість повернеться йому ж. Це доведено часом!

Здоров'я - це головна цінність людини. Здоров'я не купиш ні за які гроші. Будучи хворим, ви не зможете втілити в життя свої мрії, не зможете повністю реалізуватися в сучасному світі ... І саме про здоров'я, про те, як його зберегти, ми і поговоримо сьогодні.

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

-Щоб бути здоровою людиною, необхідно, перш за все, відмовитися від шкідливих звичок. Ми з вами зараз пограємо в гру.

2. Гра - кричалка «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).

3.Слово вчителя

- В житті дуже складно відмовитися від чогось привабливої. Дуже часто ми погоджуємося, добре розуміючи, які неприємності і наслідки для здоров'я за цим посліднують. Іноді такі вчинки відбуваються з-за солідарності з товаришами, бажання не бути білою вороною, але частіше всього тому, що не усвідомлюється цінність власного здоров'я. Зараз я вам кажу про найвреднейших для здоров'я звички.

Деякі діти хочуть здаватися дорослими і пробують курити, пити вино. Зустрічаються і ті, хто пробує наркотики. Це дуже шкідливі затії. Адже звикнути до поганого легко. Набагато важче потім позбутися від небезпечної звички.

Курець спочатку і не помічає, як він отруює свій організм. А адже в тютюні є сильна отрута - нікотин. Він легко проникає в кров, накопичується у внутрішніх органах і поступово руйнує їх. Тільки людина не відразу помічає це. Так, буває, потапшніває після першої цигарки, голова паморочиться. Це організм подає сигнал тривоги. Багато школярі курять не тому, що їм подобається курити, а тому, що хочуть здаватися дорослішими. І через кілька років той, хто палить, починає кашляти, задихатися при бігу або навіть при ходьбі, швидко втомлюватися. І чекають курця хвороби органів дихання: астма, туберкульоз, рак.

Не менш шкідливий і алкоголь. Від нього теж страждають всі внутрішні органи. Отруєння мозку призводить до того, що людина просто - напросто дурнішає, у нього погіршується пам'ять, він важче засвоює нове.

Наркотики часто називають «білою смертю». Чим раніше людина звикає до них, тим швидше вмирає. Хронічні наркомани взагалі живуть мало. Наркотики повністю висмоктують з людини всі сили. Немає ніякої сміливості в тому, щоб спробувати наркотик. А ось якщо чоловік зумів відмовитися, значить, у нього дійсно є сміливість і воля.

- Умійте сказати "НІ" всім шкідливим звичкам.

4. «Чорний ящик»

«Я здоров'я збережу - сам собі допоможу»

Виноситься чорний ящик з овочами та фруктами. Діти вгадують що лежить у чорному ящику.

- Їжте більше вітамінів –

Яблук і апельсинів!

І не будете хворіти

Будете здорові!

(Овочі та фрукти дуже корисні, в них міститься дуже багато корисних вітамінів)

Слово вчителя.

- А як ви думаєте, турбувалися наші предки про своє здоров'я?.. Звичайно ж, турбувалися. І це відбивається в народних прислів'ях і приказках. Прочитати ці прислів'я ви зможете, виконавши завдання (в групах); зібрати прислів'я.

Усяке діло поправимо ... (якщо людина здорова).

У здоровому тілі ... (здоровий дух).

Захворів живіт, ...(тримай порожнім рот).

Хто любить спорт, ... (здоровий і бадьорий).

Швидкого і спритного ... (хвороба не наздожене).

Без праці ...(ні відпочинку).

Землю сушить спека, ...(а людину - хвороба).

До слабкого і ...(хвороба пристає).

Справі час, ... (потісі - годину).

Попрацював - ... (відпочивай).

Здоровий будеш - ... (всього добудеш).

Хворий - лікуйся, ...(а здоровий - бережися).

5. Обговорення.

-Великі люди про цінності здоров'я казали так:
«Здоров'я - дорожче золота» (В. Шекспір).

«Здоров'я ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому що і в достатку і в розкоші погано жити без здоров'я» (Н. Р. Чернишевський).

«Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я» (А. Шопенгауер).

«Здоров'я - велика справа як для того, хто ним користується, так і для інших (Карлейль).

-На вашу думку, хлопці, що таке здоров'я? (Відповіді дітей).

- У словнику Д.І. Даля записано: «Здоров'я - це правильна, нормальна діяльність живого організму».

6. Інтерв'ю...

-Хлопці нашого класу брали інтерв'ю у своїх батьків, у медичних працівників. Вони повинні були відповісти на питання:

1. Кого можна вважати здоровою людиною?
2. Як йде справа зі здоров'ям у дітей і дорослих в нашому районі?
3. Як зберегти своє здоров'я? (Заслуховуються інтерв'ю).
- 4.

7. Обговорення життєвих ситуацій

- Діти, чи знаєте ви фразу «неписьменна людина»? Це не тільки той, хто не вміє читати і писати, але і той, хто не знає правил здорового способу життя.

Пропоную вам познайомитися з образом життя хлопців і оцінити їх поведінку.

(Діти працюють у групах. Читають, обговорюють, пояснюють своє рішення. При відповіді коротко викладають спосіб життя дітей).

1. Денис вважав, що в житті стільки всього цікавого і стільки треба встигнути, що йому просто ніколи було скупатися, вмитися, почистити і погладити одяг, вимити взуття. Їв він на ходу, забуваючи помити руки, а часто і фрукти.

2.Ігор дуже любив читати. Він читав багато і скрізь: під час їжі, по дорозі в школу, в транспорті, ввечері, після приготування уроків. А коли мама вимикала світло і бажала «Спокійної ночі», він, щоб не засмучувати маму, читав під ковдрою при світлі ліхтарика. А ще Ігор любив гучну музику і часто не знімав навушники за кілька годин, у перервах між читанням.

3.Даша дуже любила цукерки, але боялася зубних лікарів. Після їжі вона забувала не тільки почистити зуби, але і прополоскати рот.

Поступово на яснах з'явився наліт, в зубах з'явилися маленькі дірочки, які ставали більше, а колір зубів змінився - став темним. Але Даша вважала, що зуби пофарбували цукерки.

8.Учитель:

-Діти, вам було дано завдання підготувати рекомендації знаменитих людей про те, як зберегти своє здоров'я.

(Читають учні).

- Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю нестриманістю, своєю беспорядочністю, своїм потворним поведінням з власним організмом зводимо цей нормальний термін до значно меншої цифри. (І.П.Павлов).
- Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя. (Гіппократ).
- Відпочинок після розумової праці - це не бездіяльність, а праця фізична, що не тільки приємно, але і надзвичайно корисно. ((К.д.ушинський).

9. Вчитель:

- Ми з вами завершили перший етап нашого заходу, а тепер переходимо до конкурсної програми.

Конкурс « Здоровим будеш - все здобудеш!»

I. Представлення команд

(Команди по черзі показують свої емблеми і кажуть девізи)

«Вітамінки»

« Вітаміни поглинає,
І здоров'ю допомагайте».

« Чистюлі»

« Ми чистюлі краще всіх,
Сьогодні до нас прийде успіх»

"Здоров'я"

"В здоровому тілі – здоровий дух”.

"Здоров"я – це життя!

II. Конкурс «Корисна звичка»

Перед кожною командою знаходиться ромашка. На кожній пелюстці необхідно написати корисні поради для інших команд, які допомагають зміцнювати і зберігати здоров'я.

III. Конкурс «Дружні пари»

«Хворий - лікуйся, а здоровий - бережися!» У кожного картки, потрібно встати парами.

- а) ноги
- б) руки
- в) ніс
- г) волосся
- д) зуби
- е) нігті
- ж) голова
- з) одяг
- а) таз з водою
- б) мило
- в) носовичок
- г) гребінець
- д) зубна паста
- е) ножиці
- ж) капелюх
- з) щітка

IV. Конкурс «Сила духу»

Представник від кожної команди повинен швидко надути кульку і його лопнути.

V. Конкурс Ха-ха-ха»

«Здоровому все здорово»

- Вчені з'ясували, коли людина сміється, в її легені надходить майже в два рази більше повітря. Крім того сміх чудово тренує голосові зв'язки. І нарешті хвилина сміху дорівнює 45 хвилинам відпочинку. Так що смійтеся на здоров'я.

(Встають у коло, перший каже - ХА, другий-ХА-ХА і т. д.)

VI. Бліцтурнір для капітанів

Учитель: «Здоров'я не купиш - його розум дарує» - під таким девізом ми проводимо бліцтурнір. Конкурс «Зарядка»

Капітани по черзі показують комплекс п'ятьох вправ для ранкової гімнастики.

VII. Підведення підсумків

Оголошуються переможці. Команди нагороджуються грамотами.

VIII. Рефлексія

- Піклуватися про своє здоров'я має кожна людина. Головне - захотіти бути здоровим!

Задумайтеся про своє ставлення до свого здоров'я. Давайте висловимо в кольорі, як ви тепер будете ставитися до свого здоров'я.

Червоний - Я буду намагатися вести здоровий спосіб життя.

Зелений - Я не впевнений у своєму виборі.

Блакитний - Я також байдужий до свого здоров'я.

- Ми з вами сьогодні добре попрацювали. Сподіваюся, що здоровий спосіб життя увійде у вас у звичку і не буде викликати труднощів. А починати треба кожен день з посмішки, тоді він буде, як свято. Так що будьте всі здорові!

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ І РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Закон України No2899-ІV " Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення".
2. Підхід життєвих ситуацій в профілактиці тютюнових проблем. Частина І. - Київ, 2000.
3. Проект державної цільової програми щодо зменшення шкідливого впливу тютюну на здоров'я населення України на 2008-2012 роки.
4. Бюлетень «Здоровий спосіб життя»
5. Журнал "Позакласний час" 7-8 2011р.
6. В.П.Пархотик Як зберегти здоров'я. Видавництво «Наукова література», 1997 р.
7. Інтернет – ресурси. Сайти виховних заходів