Година спілкування:

**Здоров'я, щастя і краса,**

**Ціль**: Поповнювати знання учнів про здоровий спосіб життя.

**Підготовка:** 1. Відвідування анатомічного музею / медакадемія /.

1. Підготовка учнями рефератів, презентацій про шкоду алкоголю, нікотину, наркотиків; презентації, плакати, листівки про здоровий спосіб життя.
2. Аналіз анкет для учнів:

"Ви турбуєтесь про своє здоров'я?".

1. Розгляд складеного учнями режиму дня.

Учитель: Здоров'я - всьому голова.

Здоров'я - тема сьогодні дуже популярна. Про нього багато говорять, пишуть, знімають відеоролики. У школі, вдома, на Інтернетівських сайтах обговорюють важливі рекомендації як зберегти і зміцнити здоров'я. По-цьому і ми сьогодні поговоримо про конкретні способи для підтримки здоров'я, щастя, краси.

**Питання:** Які ви знаєте вислови про здоров’я, щастя, красу.

«Всі здорові люди люблять життя»./ Г. Гейне./

«Єдина краса, яку я знаю - це здоров'я». /Г. Гейне/.

«Якби я знав, що проживу так довго, я б ще змолоду більше дбав про своє здоров'я».

* А. Зукор, президент кіностудії «Парамаунт» / з інтерв’ю

у день 103 річниці.

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні точно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя».

Гіппократ.

Перегляд відеоролика «Антістарість. Технологія управління віком».

Перегляд презентації, яку підготували група учнів: «Ми - здорові, ми - активні».

Учитель: Один зі способів повноцінного здорового життя:

Для того, щоб ви себе добре відчували, вірно планували свій режим,

вам необхідно знати режим власного організму. Вчені вважають, що біоритми більшості людей мають такі особливості:

* 4.00 – 5.00 - найменша частота пульсу, найбільший кров'яний тиск;
* 5.00 – 6.00 - найнижча температура тіла;
* 6.00 – 7.00 - інтенсивне накопичення енергії на день;
* 7.00 - 8.00 - найкращий час для сніданку;
* 8.00 - 9.00 - підвищення гормонального фону;
* 9.00 - 10.00 - найкращий час для оздоровчих процедур та спілкування;
* 10.00 – 11.00 - температура тіла максимальна, висока працездатність;
* 11.00 – 12.00 – працездатність підвищується, висока активність головного мозку, найкращий час для навчання;
* 12.00 – 13.00 - збільшується виділення травного соку, час для прийому їжі.
* 13.00 – 14.00 - працездатність зменшується на 20% /відносно ранку/;
* 14.00 - 15.00 - тиск падає, час для відпочинку;
* 15.00 - 16.00 - підвищення активності, час робити уроки;
* 16.00 - 17.00 - гарний час для фізичних навантажень;
* 17.00 - 18.00 - прилив енергії;
* 18.00 - 19.00 - година прийому їжі; загострюються відчуття / слух, нюх, смак /;
* 19.00 – 20.00 - дуже знижується тиск; час відпочивати;
* 20.00 - 21.00 - найкращий час для прийому підтримуючих препаратів і процідур;
* 21.00 - 22.00 - зниження серцевої працездатності; не варто наїдатися;
* 22.00 – 23.00 - гальмування всіх фізіологічних процесів;
* 23.00 - 24.00 - час зміцнення імунітету; підвищення опірності організму;
* 00.00 - 4.00 - заспокійливий стан усієї функціональної системи.

**Питання:** Як ваш режим дня поєднується з біологічними ритмами?

**Учні** зіставляють його зі своїм режимом дня. /Попередньо група учнів склали свій режим дня/.

**Учитель**: Вам доводилося чути: "Людина - досконале творіння природи?"

Але людське досконалість не абсолютно, його слід розвивати. Його можна порівнювати з шматочком заліза, з якого ще необхідно виготовити складну деталь. Скільки часу, сил, бажання і здібностей необхідно докласти для цього! Так і наш організм - над його досконалістю необхідно працювати, стежити за собою, дотримуватися певних правил.

Для того щоб організм нормально ріс і розвивався, необхідна їжа багата на білки / це будівельний матеріал /, вуглеводи / джерело енергії / і жири. Крім цього в організмі повинні перебувати в достатній кількості вітаміни, які необхідні для підтримки здоров'я і краси.

**Питання:** Які ви знаєте вітаміни та в яких продуктах харчування вони знаходяться?

**Учні**  показують малюнки, які вони виконали на запропоновані букви:

**А** - морква, абрикоси, молоко, печінка та ін.,

**Д** - молоко, морква, сонце/синтезується на шкірі під час перебування на сонці/,

**С**  - лимон, капуста, цибуля, порічка та ін.,

**Є** - овочі,

**В** - свіжі фрукти та овочі,

**К** – виноград, капуста, картопля ….

**Учитель**: А ви знаєте, що страх і переживання негативно впливають на здоров'я?

Ще у ХІ сторіччі видатний лікар і вчений Середньої Азії Авіцена вперше провів цікаве дослідження, яке доводить вплив стану психіки на тілесне здоров'я.

«Двох овець він годував однієї їжею, але біля однієї, в сусідній клітці жив вовк; іншу тримали в нормальних умовах. Через час стало помітно, що перша вівця стала худнути і хворіти, а інша залишалася здоровою».

Отже, будьте веселими і бадьорими і ніяка хвороба не переможе вас!

Часто люди не замислюються над тим, що власними силами шкодять здоров'ю. Наприклад, вживають алкоголь, наркотики і цигарки. Що шкідливі звички вкорочують життя людини.

**Учні** наводять докази цього зі своїх рефератів.

**Учитель**: Хвилина антиреклами.

**Учень** у ролі цигарки: « Я пропоную вам використовувати «нікатинову косметику» - підчас тривалого куріння шкіра на ваших пальцях і обличчі пожовтіє, зуби покриються жовтим відтінком, а подих - приємного цигаркового запаху. Уявляєте як з вами приємно буде спілкуватися?

**Учитель**: На жаль, і алкогольні напої користуються сумної популярністю. Люди вживають їх, щоб відчувати себе вільно, весело. Але це відчуття тимчасово і швидкоплинне. А в цей час алкоголь завдає незворотні шкоду організну, але це позначається трохи пізніше.

"Ми п'ємо за здоров'я один одного і псуємо власне здоров'я".

Д. К. Джером.

Проведення анкетування.

**Учитель:** Ми проводимо анкетування, щоб з’ясувати причини, які змушують вживати алкоголь. За підсумками анкетування, найчастіше - це цікавість.

Аналіз анкет.

**Учитель:** Будемо сподіватися, що все почуте сьогодні не залишить вас байдужими. І ви можете сказати НІ палінню, алкоголю і наркотикам. А скажіть ТАК - здоровому способу життя!

Відмовляйтеся від будь-якого задоволення, яке не корисно.

Демокріт.

Анкета

для учнів по вивченню

способу життя.

1. Твій вік --------------------- років,

клас------------------- ,

стать ----------------- .

1. Чи був/ла/ ти вчора уважним і добрий:

Так \_\_\_\_\_

Ні \_\_\_\_\_\_\_

Не знаю \_\_\_\_\_\_\_

* З батьками
* З вчителями
* З друзями
* З незнайомими
* З однокласниками

1. Який у тебе сьогодні настрій?

* Доброзичливий
* Напружений
* Дратівливий

1. Робив /ла/ ти сьогодні зарядку?

* Так
* Ні
* Збираюсь робити

1. Якщо ти куриш, то який стаж твого куріння?

* Не курю
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ років
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ місяців
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ днів

1. Якщо ти куриш, то чи утримався /лася/ ти вчора?

* Так
* Ні

1. Ти обмежуєш кількість випалених цигарок?

* З\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ шт.
* До \_\_\_\_\_\_\_\_\_ шт.

1. Ти збираєшся утримуватися від куріння?

* Сьогодні
* Завтра
* Не знаю

1. Ти вживаєш спиртне /пиво, вино, горілка/

* Так
* Ні

1. Ти збираєшся стримуватися в найближчий час?

* Так
* Ні

1. Чому ти вживаєш спиртне і куриш?

* Не вживаю
* Не знаю
* Що бути як усі
* Цікаво

1. Ти займаєшся спортом?

* Так
* Ні
* Інколи

1. Ти часто хворієш?

* Так
* Ні
* Не знаю.

Анкета дає можливість проаналізувати ставлення до свого здоров’я,

своїх звичок, свого життя.