***Виховна година***

***«Ваше здоров‘я – у Ваших руках»***



*Підготувала: психолог*

*Плугатарського ЗЗСО І-ІІІ ступенів*

*Лобода Ірина Михайлівна*

*Тема: «Ваше здоров‘я – у Ваших руках»*

Мета: узагальнити знання учнів про здоров'я, формувати бажання вести здоровий спосіб життя та бережливе ставлення до свого здоров`я, поглибити знання учнів про шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, виховувати почуття відповідальності за збереження свого здоров'я, допомогти усвідомити учням, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства

Обладнання: дерево з плодами, прислів’я, притча, відеоролик

Тип уроку: виховна година

***«Здоров’я — не все, але все без здоров’я — ніщо»***

***Сократ***

Психолог: Доброго здоров’я, діти, доброго вам дня.

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня.

Хай сміється мирне небо і дивує світ.

А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.

Здоров’я - це те, без чого людині дуже складно і щасливо жити. Упродовж усього існування людства здоров’я цінувалося над усе. А дотримання правил здорового способу життя допоможе вам вирости здоровими та міцними, не хворіти, успішно вчитися, жити довго і щасливо. Здоров’я людини – це найцінніше, що є у неї. Ніщо не може зрівнятися з ним: ні багатство, ні положення в суспільстві, ні слава. Це справжня коштовність, подарована нам природою.

І тема нашого заходу: «Здоров’я – найбільша цінність». І ми з вами поговоримо про здоров’я, бажання вести здоровий спосіб життя, бережливе ставлення до свого здоров`я, про шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, і що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства.

Здоров’я — це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства, добре здоров’я дається Богом та батьками, але зберігати його мусить кожен сам. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров’я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини. Купити здоров’я неможливо, тому його потрібно зберігати й зміцнювати.

***Гра «Правда чи неправда».***Обговорення з учнями наведених тверджень

 1.    Чи правда, що людина, яка викурює пачку сигарет на день, одержує дозу радіоактивного опромінення у 3-5 разів вище норми, встановленої міжнародною угодою із захисту від радіації?

( Правда, бо в тютюновому димі виявлений  радіоактивний елемент – полоній, є у тютюновому димі з’єднання калію, свинцю, стронцію, що призводять до опромінення);

2.    Чи правда, що алкоголь у малих дозах корисний для здоров’я дітей та підлітків?

( Ні, проведені дослідження показали, що в молодому віці алкоголь діє на організм тільки негативно.);

3.    Чи правда, що речовини, що містяться в сигареті, не корисні, але й не містять отрути?

(Неправда. До тютюнового диму входить 4200 речовин, найнебезпечніший – аміак, що сприяє виникненню злоякісних пухлин.)

4.    Чи правда, що можна вилікуватись від наркотичної залежності?

(Ні, вилікуватись неможливо. Тільки 1-2% наркоманів мають шанс вилікуватись від наркотичної залежності за допомогою лікування, інші швидше або повільніше вертаються до вживання наркотиків. Відбувається це тому, що для відновлення атрофованого центра задоволень, що виділяє ендорфіни, потрібно не менше 10 років.)

З давніх-давен найціннішим скарбом людини вважалося здоров’я. Це відображено у народній творчості, прислів’ях, піснях тощо. Давайте пригадаємо, які прислів’я і приказки про важливість здоров’я ми знаємо:

*Здоров’я - найдорожчий скарб.*

*Нема здоров’я — нема щастя.*

*Хто здоровий, той ліків не потребує.*

*Тримай голову в холоді, а живіт у голоді - будеш здоровим.*

*Було б здоров’я а все інше — наживемо.*

*Гроші загубив - нічого не загубив; час втратив - багато*

*втратив, здоров’я загубив — все втратив.*

*Було б здоров’я , все інше наживемо .*

*Здоров’я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо.*

*Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку.*

*Як про здоров’я дбаєш, так і маєш.*

*Наше здоров’я – у наших руках.*

**Гра «Міф чи факт».** Завдання: психолог читає твердження, діти відповідають разом міф чи факт.

1. Алкоголь - безпечна речовина. (М)
2. ВІЛ - це вірус, що викликає СНІД. ( Ф )
3. ВІЛ передається дружнім поцілунком. (М)
4. З кожною викуреною цигаркою ми збільшуємо ризик захворювання на різні хвороби. ( Ф )
5. Одноразове вживання наркотику не шкодить здоров’ю. (М)
6. Випивши лише чарку вина, можна сідати за кермо. (М)
7. Пиво, ром-кола - безалкогольні напої. ( М )
8. Внаслідок куріння виникає запалення, переродження і спазми внутрішньої оболонки судин нижніх кінцівок. (Ф )
9. Уживання наркотиків може супроводжуватися правопорушеннями. (Ф)
10. Повітря у задимленому тютюном приміщенні не шкодить здоров’ю. (М)
11. СНІД - респіраторна простуда. ( М)

***Обговорення.***

Психолог: Якщо ви вирішили змінити своє життя, то почніть з самого головного – навчіться вести здоровий спосіб життя. Це непроста, але вдячна справа. Давайте визначимо основні принципи здорового способу життя, оскільки здоровий спосіб життя починається зі здорових думок!!!

Здоровий спосіб життя.

*Крок 1.*

Здоровий спосіб життя не можна почати, не проаналізувавши свої звички і уподобання. Потрібно вирішити, що ви хочете змінити в собі, від чого відмовитися, а до чого привчитися. Причому деяким людям потрібно поетапно впроваджувати зміни, а декому кардинально, в один день. Зробіть план, за яким почнете діяти.

*Крок 2.*

Харчуйтеся здоровою їжею. Намагайтеся повністю виключити «бутербродний спосіб життя» і фастфудову їжу. По можливості пийте тільки чисту воду. Якщо ви маєте зайву вагу, то варто підібрати для себе дієту, при якій скоротилася б кількість споживаних калорій, але ви не відчували б себе постійно голодним.

*Крок 3.*

Інтенсивна ходьба не менше 40 хв. В день. Неодмінно доведеться вибрати для себе певні фізичні навантаження. Який же здоровий спосіб життя без спорту! Але якщо спорт не став для вас щоденним супутником життя, то почніть з чого-небудь нескладного. Плавайте, робіть вранці зарядку, багато ходіть.

*Крок 4.*

 З шкідливими звичками покінчено. Як банально це не звучить, але  здоровий спосіб життя несумісний з курінням, наркотиками і надмірним вживанням алкоголю. Оберіть для себе прийнятний метод відмовитися від шкідливих звичок. І пам‘ятайте, що немає нічого неможливого для цілеспрямованої людини.

*Крок 5.*

Здоровий сон необхідний кожному. Сон – важлива частина нашого життя. Тільки в стані здорового нормального сну правильно відновлюються сили нашого організму. Середньостатистичній людині на сон необхідно не менше 8 годин на добу, а деяким людям і більше. Позбавляючи себе декількох годин сну, ми змушуємо наш організм використовувати резервну енергію, яка «приберігається» для екстремальних ситуацій. Витрачаючи її в повсякденному житті ми виявимося слабкими і не готовими впоратися з ситуацією, коли це дійсно буде необхідно.

*Крок 6.*

Прогулянка на свіжому повітрі.

Частіше бувайте на свіжому повітрі, за містом. Віддайте перевагу прогулянці по місту замість посиденьок у клубі. А у вихідні дні робіть прогулянки на велосипеді або на лижах, в залежності від пори року.

Психолог. Подивіться уважно на деревце і скажіть, 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.

Корисні звички (листочки). Посміхатися, 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

Шкідливі звички (листочки). Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, переїдання, гризти нігті, бути злим і роздратованим, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрісним, вживання токсичних речовин.

***Висновок:***

Здоров‘я – це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Бережіть його з молодих літ, зміцнюйте й примножуйте його. Не витрачайте даремно цей безцінний скарб, дарований Природою.

Перегляд відеоролика «Притча про метелика»

Пам‘ятайте, що Ваше здоров‘я – у Ваших руках. Будьте здоровими!