***Здоров’я як стиль життя***

**Мета:** ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити фактори, що сприяють здоров'ю і фактори, що шкодять здоров'ю; виховувати прагнення берегти своє здоров'я як найдорожчий скарб; вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання:** мультимедійна система

**Хід години спілкування**

**1. Вступне слово вчителя.**

- Наше життя мінливе, швидкоплинне, повне несподіванок, але в ньому існують найважливіші речі, які люди цінують понад усе, називаючи їх безцінними, тому що придбати ці речі не можна ні за які гроші.

**Гра «Розсипанка»**

* Зберіть розсипані склади i прочитайте приказку .  
  **Здо скарб жит най у біль ро ший в'я ті**  
  (Здоров'я -– найбільший скарб у житті.)  
   Як ви розумієте ці слова?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що …».

1. Здорова людина весела, щаслива.
2. У здорової людини нічого не болить.

Здорова людина має багато друзів.

**2. Повідомлення теми та мети заняття.**

Отже тема нашої години спілкування «Здоров’я як стиль життя».

Під час нашого уроку ми ознайомимося з поняттями «здоров'я», «здоровий спосіб життя», визначимо фактори, що сприяють здоров'ю і фактори, що шкодять здоров'ю, будемо намагатися вести здоровий спосіб життя.

Із сивої давнини, й до сьогодні звичайні люди, учні, філософи, лікарі з’ясовують питання:«Що таке життя?», «Що таке хвороба?», «Чому одні люди здорові, а інші хворіють?»

Наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували з карою небесною, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити богів дарами й жертвоприношеннями.

**3. Український фольклор про здоров'я**.

- Ми знаємо, що усна народна творчість відображає мудрість і життєвий досвід народу. Давайте пригадаємо прислів’я та приказки про здоров'я. (Діти зачитують прислів’я та приказки,пояснюючи їх значення).

1. Здоров'я мати – вік біди не знати.
2. Хто праці не боїться – того хвороба сторониться.
3. Немає щастя без здоров'я.
4. У здоровому тілі – здоровий дух.
5. Як немає сили, то й світ не милий.
6. Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
7. Довго спати – здоров'я не мати.
8. Чиста вода для хвороби біда.
9. Здоровий не знає, який він багатий.
10. Здоров’я не купиш ні за які гроші.
11. Бережи одяг, поки новий, а здоров’я, поки молодий.
12. Здоров’я – всьому голова.
13. Як про здоров’я дбаєш, так і маєш
14. Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров’я загубив – все загубив.

**4. Вправа «Коло здоров'я», термінологічна робота.**

- У процесі мисленнєвих дій людина встановлює певні асоціації. З чим для Вас асоціюється здоров'я (рослини, тварини, казкові герої, …)

- Давайте порівняємо наше здоров'я із Сонцем. Чому? Тому що сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі. Ще сонце нагадує нам коло. А коло – це одна з назв Сонця в українській міфології.

- Давайте спробуємо дати визначення поняттю «здоров'я». (Після обговорення вчитель ознайомлює дітей із визначенням, даним ВООЗ:

**«Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад».**

**5.Інтерактивна вправа «Складові здоров’я»**

**6. Визначення факторів, що шкодять здоров’ю.**

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.

Серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, приблизно 20% припадає на економічні та екологічні умови (залежить від стану довкілля); 10% - на спадковість і генетичні порушення, 16% припадає на спосіб життя людини, її ставлення до власного життя.

**7. Отже давайте визначимо** ***елементи здорового способу життя***

**8. «Карта здорового способу життя» ( скласти пазл)**

**9. Підведення підсумків.**

У нашому житті є багато проблем, що завдають шкоди здоров'ю. Але потрібно пам'ятати , що все залежить від людини. Здорова людина завжди усміхнена, весела і життєрадісна. А що потрібно, щоб наше коло – сонечко усміхалося, щоб воно засяяло? (відповіді учнів )

Прикріпимо до кола промінчики, на яких запишемо складові здорового способу життя:

1. Заняття спортом (ходіння, біг, плавання, їзда на велосипеді)

2. Загартовування.

3. Активне творче життя.

4. Збалансоване харчування.

5. Гігієнічні навички.

6. Духовність.

7. Відсутність шкідливих звичок.

8. Гармонія життя з природою.

9. Позитивні емоції.

10. Активний відпочинок.

**Прочитайте поради для збереження та зміцнення здоров’я, які ви використовуєте або використовуватимете у майбутньому.** 1. Формувати в собі настанову на здоровий спосіб життя без нікотину, алкоголю й наркотиків.

2. Вивчати особливості власної психіки, вчитися керувати своїми почуттями та емоціями, виробляти індивідуальні способи вдосконалення своєї особистості.

3. Утримувати своє тіло в чистоті.

4. Формувати особисті позитивні якості, поведінку і зовнішній вигляд за допомогою фізичних і психологічних вправ.

5. Поліпшувати своє психічне благополуччя шляхом успіхів у навчанні, творчості, спорті, мистецтві, різних суспільно-корисних справах.

6. Своєчасно попереджувати та лікувати хвороби.

7. Добре вивчити і знати свою спадкову схильність до захворювань, щоб запобігати їх виникненню.

8. Уникати виникненню негативних стресових ситуацій, конфліктів для забезпечення успішного розвитку особистості.

9. Не вступати у статеву близькість до повноліття.

10. Чергувати розумову та фізичну працю з відпочинком.

11. Тренувати і розвивати інтелектуальні та фізичні особливості й здібності.

12. Формувати духовні цінності та моральні принципи.

Будьте здорові!!!

Замість хмаринок і промінчиків учні грають в гру, працюючи в групах.

На окремих аркушах паперу треба записати в таблицю якомога більше прикладів

**Здоров'ю людини**

|  |  |
| --- | --- |
| Сприяє | Заважає |
| Здоровий спосіб життя  Раціональне хар­чування  Режим праці й відпочинку  Рух  Спорт  Загартовування  Емоційна рівно­вага  Чудовий настрій  Уміння робити добрі справи  Побажання добра і здоров'я  Інтелектуальні на­вантаження  Здоровий сон | Погані звички  Гіподинамія  Переїдання, особ­ливо на ніч  Неврівноваже­ність  Заздрість  Погана екологія  Погана гігієна  Погані справи  Шкідливі звички  Генетичні порушення  Погане медичне обслуговування |