Виховна година для учнів ГПД

**МАНДРІВКА У КРАЇНУ ЗДОРОВ’Я**

**Мета:**

* поглибити поняття про те, що для людини головне – це здоров’я.
* Створити умови для закріплення знань учнів з питань здорового способу життя;
* розширити поняття про те, що від здоров’я дітей залежить здоров’я нації, а значить благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє.
* Розширити знання дітей про особисту гігієну, виникнення різних хвороб.
* Формувати здоров’язберігаючу компетентність, санітарно-гігієнічні навички догляду за тілом;
* сприяти зміцненню здоров’я дітей, покращенню настрою.
* Розвивати вміння берегти здоров’я, слідкувати за собою, дотримуватися правил безпечної поведінки.
* Виховувати життєву потребу – бути завжди здоровим.

***Епіграф:***

***«Хто до ста років хоче жити,***

***той правильно їсти повинен вміти»***

*народна мудрість*

**ХІД ЗАХОДУ**

**І. Організаційний момент** *(діти підключаються, вихователь налаштовує демонстрацію екрану, перевіряє звук, якість відео)*

**1. Емоційне налаштування учнів.**

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

Бо здоров’я, любі діти, в світі головне

А здоровий і веселий – щастя не мине.

**Завдання 1.** Складіть із літер **Д З О Р В’ О Я** слово. *(Здоров’я).*

**Вихователь.** Що таке здоров’я? *(орієнтовані відповіді учнів).* У давнину казали: «Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо.

**II. Актуалізація опорних знань.**

**1.Технологія «Мозковий штурм».**

**Вихователь.** Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з’явилось три дороги, кожна може вивести з лісу за певних умов.

Першою  дорогою підеш – багатство  знайдеш, а здоров’я втратиш.

Другою дорогою підеш – половину багатства знайдеш, а половину здоров’я втратиш.

Третьою дорогою підеш – багатства  не знайдеш, проте здоров’я з бережеш.

Який ваш вибір? Обґрунтуйте свою думку.

**Висновок**. Найкраще  піти  третьою  дорогою, оскільки здоров’я – головне багатство людини. Тож тема нашого заняття сьогодні «Здоров’я – найбільше багатство» і ми пропонуємо вам здійснити захоплюючу подорож до країни Здоров’я. Готові? Тоді починаємо.

А щоб протягом всього часу у вас був гарний настрій, я дарую вам смайлик «Радості».

Тому, усміхніться один одному, подумки побажайте успіхів на всю нашу мандрівку. А для того, щоб впоратися на виховній годині із завданнями, будьте старанними і слухняними.

Мені б хотілося

*Щоб не просто слухали, а чули.*

*Не просто дивилися, а бачили.*

*Не просто відповідали, а міркували.*

*Дружно і плідно працювали.*

**Основна частина**

**Обговорення життєвих ситуацій.**

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

***Ситуація 2.*** Оля дуже любила читати. Вона читала багато і скрізь: під час їжі, по дорозі в школу, в транспорті, ввечері, після приготування уроків. А коли мама вимикала світло і бажала «Тихої ночі», вона, щоб не засмучувати маму, читала під ковдрою при світлі ліхтарика. А ще Оля любила гучну музику і часто не знімала навушники.

* Скажіть, будь ласка, чи правильно робили Денис та Оля?
* А як правильно себе потрібно вести?
* Чи дотримуєтеся ви правил здорового способу життя?
* А що потрібно робити для того, щоб бути здоровим?

**Jamboard.** Складові здорового способу життя

*На екрані карта з назвами міст: «Нехворійко» (загартовування, особиста гігієна), «Спортивне» (фізичне активне життя), «Вітамінленд» (раціональне харчування), «Веселе» (позитивні емоції), «Greenwald» (навколишнє середовище), «Казкове» (де живуть казки), «Шкідливе (шкідливі звички)».*

**Вихователь.** Діти, що не заблукати, ми маємо точно знати маршрут нашої мандрівки. А в цьому нам допоможе казкова карта. На ній зображена країна під назвою «Здоров’я». У цій країні є 7 міст. І ми зараз разом з вами будемо ними подорожувати. Тому вмощуйтеся зручніше, посміхніться, бо ми починаємо нашу подорож.

*(Вихователь натискає на перше місто на карті.)*

Щойно ми з вами потрапили до міста «Нехворійко». А це місто багате на загадки і віршики. Тож підготуйте ваші ручки, щоб вчасно підняти їх, якщо ви знаєте правильну відповідь. Будь ласка, не викрикуємо, а працюємо спокійно і злагоджено.

\*\*\*

Я – невтомна трудівниця, мені вірять люди,

Хто зі мною поведеться – той здоровий буде.

Буде часто усміхатись білими зубами,

Мене знає вся малеча і бабусі й мами.

Чистоту тримаю в домі. Справу знаю чітко,

Вам  ім’я моє знайоме, бо зубна я ….( щітка)

\*\*\*

Мию, мию без жалю, мию там, де брудно,

цю роботу я люблю, хоч від неї худну. (Мило.)

\*\*\*

Будуть зубки здоровенькі –

Я почищу їх гарненько.

Візьму в руки зубну щітку,

Густу і пухнасту.

Що крім цього треба дітки?

Ще й і зубну…(пасту)

\*\*\*

Я –  маленька полотнинка,

Випрана дбайливо.

Не серветка, не хустинка, знаю своє діло.

Я до щічок, до голівки притулюсь ласкаво,

Я вберу усі краплинки з тіла після ванни.

Я не гість – хазяїн в домі,

І лежати я не звик

Вам ім’я моє відомо, пригадайте я …( рушник)

\*\*\*

Він по зачісках мастак,

Вас причеше гарно так.

Розчесав моє волосся,

Так давно вже повелося,

Що охайний молодець,

Той, хто має…(гребінець)

\*\*\*

Все, що бачить, нам покаже

На недоліки всі вкаже.

Як маленьке – то лежить,

Більше –на стіні висить.

(Люстерко)

**Вихователь.** Молодці, діти, гарно вмієте відгадувати загадки. А зараз зачитаємо правила містечка Нехворійко.

\*\*\*

Щоб міцне здоров'я мати,  
Треба добре – добре знати  
Дітям правила прості,  
А за змістом – золоті!

\*\*\*  
Щоб нічого не боліло,  
Полюбити треба мило!  
Часто й чисто руки мити  
Та охайному ходити.

\*\*\*  
Щоб здорові зубки мати,  
Слід про них щоденно дбати:  
Чистить, ротик полоскати  
І твердого не кусати.

\*\*\*  
Овочі та фрукти мити,  
Щоб ніколи не хворіти.  
Бо мікроби щохвилини  
– Так і липнуть до людини!

\*\*\*  
Та й волосся причесати.  
Щоб красивий вигляд мати.  
А в кишені кожну днинку  
Носову носи хустинку.

\*\*\*  
Щоб здоровим довго жити,  
 Воду слід усім любити,  
Мило, пасту, гребінець -  
Будеш справжній молодець!

**Вихователь.** А зараз ми з вами опинилися в містечку «Спортивне».

Жителі цього міста дуже люблять активний відпочинок. І пропонують вам теж відпочити, але зробити ось як: зараз у вас на екрані з’явиться відео. На кожному слайді зображені малюнки. Ви уважно дивитеся на них і якщо ви бачите, що на малюнку шкідлива звички – ви сидите, а якщо корисна – встаєте. Поїхали!

**Відеогра** «Корисні та шкідливі звички»

**Вихователь.** Ну що ж, активний відпочинок – це дуже добре. І ви всі великі молодці. А ми продовжуємо нашу мандрівку. Заплющіть всі очі.

Уявіть, що ми потрапили в смачну, солодку, пахучу, кольорову країну, в якій дуже багато овочів і фруктів, різноманітної їжі-тістечок і тортів, цукерок і шоколадок, салатів і супів, води і соків. У вас покотилася слинка, рука потягнулася до смачненького тортика… Ой ні-ні-ні-ні! Стоп! Розплющте очі!

*(на слайді багато картинок різних страв)*

І щоб не заблукати в лабіринті різноманітної їжі нам потрібно навчитися правильно розподілити цей асортимент на весь день.

**Learningapps.** Сортування їжі на здорову і нездорову

**Вихователь.** Молодці! Як завжди, все швидко і вірно! *На екрані карта.*

Діти, уважно подивіться на карту і скажіть, який маршрут ми з вами вже пройшли і на якій станції зупинилися? Так, ми щойно з вами побували у містечку Вітамінленд. Цікава назва, чи не так?

**Вихователь.** Отож, діти, продовжуємо нашу подорож. А якою буде наступна зупинка ми дізнаємось, коли почуємо завдання.

*На екрані ілюстрації з казок*

**Гра «Впізнай казку»**

1) **Казка «Лисиця і журавель»**

**-** Що їла лисичка?

Пригадаємо уривки з казки.

***І уривок***

Іде Журавель на прошений обід, а Лисичка наварила **кашки з молочком**, розмазала тоненько по тарілці та й поставила перед Журавлем. Каша з молоком – це корисно? Так,звичайно, бо в молоці містяться кальцій, найважливіший елемент для росту кісток, тваринні жири та вітаміни, а також корисні для травної системи та кишкового тракту лактобактерії.

**-** Що намагався дістати журавель? Чи корисна це їжа?

***ІІ уривок***

Другого дня приходить Лисичка, а Журавель наварив **м’яса, буряків, квасольки, картопельки**. Покришив дрібненько, склав у високий глечик з вузькою шийкою та й поставив на столі перед Лисичкою.

Корисним для дітей, а також для дорослих вважається м’ясо кролика, індичка та телятина. Страви, приготовані з цих сортів м’яса і птиці, багаті на [білок](https://harchi.info/encyclopedia/bilky), [залізо](https://harchi.info/encyclopedia/zalizo), [цинк](https://harchi.info/encyclopedia/cynk), вітаміни [B2](https://harchi.info/encyclopedia/ryboflavin) і [B6](https://harchi.info/encyclopedia/vitamin-v6). М’ясо, приготоване на парі, варене або тушковане, краще та швидше засвоюється організмом. Бурячок зміцнює імунітет та корисний для крові людини, квасолька – містить велику кількість пектину, жирів, вуглеводів, а також залізо, йод, цинк, чим і корисна.

Картопля – це також популярний овоч. Існує міф, що **к**[**артопля**](https://megamarket.ua/products/kartoplya-moloda-vagova) – це порожні калорії, які не приносять ніякої користі організму, але це не так. По-перше, в складі цього продукту міститься цілий калейдоскоп вітамінів і корисних макро- і мікроелементів, по-друге в ній значно більше клітковини і вуглеводів, ніж жирів, яких всі остерігаються, та по-третє це продукт номер один для людей, в яких є хвороби серця.

2) **Казка «Ріпка»** Яка в цій казці згадується корисна їжа? Ріпка – це овоч. Споконвіку наші предки вирощували цей невибагливий овоч та вживали в їжу. До речі, вона має ряд корисних показників: зміцнює зуби та ясна, виводить токсини з організму, допомагає лікувати кашель та дуже корисна для шлунка та кишківника.

3) **Казка «Маша і ведмідь»**

**-** Яка тут їжа згадувалась? Випічка це також ситний продукт, який у невеликих кількостях корисний.

4) **Казка «Івасик-Телесик»**

**-** Ловив Івасик що? Рибку, бо риба багата на [білки](https://harchi.info/encyclopedia/bilky), [залізо](https://harchi.info/encyclopedia/zalizo), [поліненасичені жирні кислоти](https://harchi.info/encyclopedia/nenasycheni-zhyrni-kysloty), [вітамін B12](https://harchi.info/encyclopedia/vitamin-v12). Хоча б раз на тиждень страви з риби повинні бути у **раціоні** **дитини**. Найбільш корисними сортами риби для **дітей** вважаються тріска, судак, форель.

5) **Казка «Курочка Ряба»**

**-** У казці курочка знесла яке яйце? Так, золоте. Та звичайні яйця – також на вагу золота, бо дають дитячому організму білки тваринного походження із повноцінним амінокислотним складом. Вони важливі для будівництва тканин у організмі дитини. Жовтки яєць є цінним джерелом вітамінів, які є жиророзчинними.

**Вихователь.** На жаль, час такий швидкоплинний, тож нам потрібно завершувати нашу подорож.

Та у нас залишилося ще одне не відвідане місто з не дуже гарною назвою «Шкідливе». А чому ж воно так називається, ми зараз з вами дізнаємося.

На екрані слайд з сірим містом, де немає дерев і майже немає людей.

**Вихователь** *(до іншого вихователя).* Що сталося? Що це за місто?

**Вихователь.** Колись це було чудове зелене місто з високими квітучими деревами, усміхненими людьми і яскравим сонечком.

По вулицях цього міста бігали діти, гуляли родини зі своїми домашніми улюбленцями, відпочивали на природі і просто раділи життю. Але в один момент з’явилися вони…

З першого погляду вони не уявляли ніякої небезпеки, бо були настільки маленькими, що деякі з них навіть і не видно було з висоти людського зросту. Але ж скільки горя вони принесли сюди. Це місто колись мало назву «Щасливе», а коли сюди ввірвалися сигарети, алкоголь і наркотики, а з ними ще й погана їжа, то його перейменували в «Шкідливе». Тут залишилися лише ті, кому байдуже здоров’я, ті, хто ніколи не доглядав за своїм тілом, ті, хто ніколи не займався спортом, ті, хто не цінує життя. З кожним днем місто стає все сірішим і все більше помирає…

**Вихователь**. Ой не хочемо ми сюди приїздити. Ми любимо життя, ми за здорове харчування! Ми хочемо жити!

Діти, ви згодні зі мною? (Так.) Тому наша мандрівка підійшла до завершення. Чи справдилися ваші очікування?

**Вихователь.** Берегти своє здоров’я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров’я А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятись та уникати поганих, шкідливих.

**Вихователь.** Бережіть себе і свій організм, радійте життю. Набувайте хороші звички, привчайте себе до активного і здорового способу життя, будьте розумними і мудрими.

**Вихователь.** Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

**Завершення заходу**

**Загадки-добавлянки «Продовж речення...»**

Щоб здоров’я гарне мати

слід про нього змалку...*(дбати)*

Кожний ранок обливатись

і зарядкою...*(займатись)*

У дворі щодня гуляти,

Повноцінно їсти й...*(спати)*

Добре мити всі продукти,

досхочу вживати...*(фрукти)*

Будете це все робити –

перестанете ..*(хворіти)*

**Вихователь.** На цьому наш захід завершено. До нових зустрічей!