****

 **Виховна година:**

**«Здоров’я – найдорожчий скарб»**

****

**Виховна година «Здоров'я - найбільший скарб»**

**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.

**Хід уроку**

**I.Організаційний момент.**

**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.

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

- Що таке здоров’я?

У давнину казали: «Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо.

**II. Актуалізація опорних знань.**

**1.**Технологія «Мозковий штурм».

* 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 збережеш.

Який ваш вибір? Обґрунтуйте свою думку.

**Висновок**. Найкраще  піти  третьою  дорогою, оскільки здоров’я — головне багатство людини. Тож тема нашого уроку «Здоров’я – найбільше багатство»

**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.)
Сьогодні у нас виховна година на тему: **Здоров'я - найбільший скарб**

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.

**Учитель.** Отже, найцінніший скарб людини - це здоров'я.

Я хочу, щоб ви. мої любі друзі, були, насамперед, здоровими. І тому ми сьогодні поведемо мову про те**,** як потрібно берегти і зміцнювати своє здоров'я.

**Учитель**. Діти, наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох років з уст в уста передавалися прислів’я – перлинки народної мудрості. А які ви знаєте прислів’я про здоров’я.

 **Завдання.** Скласти прислів’я про людину та здоров’я.

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.

**1. Розповідь учителя з елементами бесіди**

 Одна дівчинка запитала в мами.

* Як бути здоровою, дужою і вправною? Такою, як ти?
* Ти дійсно хочеш, щоб я відкрила тобі таємницю? – запитала мама.
* Так, відповіла донька. – Адже цього, мабуть, може домогтися кожна людина. Чи не так?
* Звісно, кожна, коли в неї немає якоїсь тяжкої хвороби. А таємниця ця проста: потрібно вести здоровий спосіб життя.
* Для чого людині потрібно бути здоровою, дужою і вправною?
* Які чинники впливають на здоров’я людини



* Щоб дізнатися, як здоров’я людини залежить від харчування, ми вирушимо в цікаву мандрівку в країну Здоров’я.
* До речі, ви любите подорожувати?
* А ось і I сторінка. Прочитаємо її назву.

**I Сторінка**

**Правильне харчування**

* Без їжі людина не може жити. Через їжу ми отримуємо поживні речовини необхідні для роботи мозку, серця, легенів, інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією. А ще здоров’я залежить від того, як ми їмо, як пережовуємо їжу.
* ***Отже, щоб бути здоровим, треба знати правила харчування.***
1. Їсти потрібно 4 рази на день в один і той же час. У школі слід їсти після 2 або 3 уроку.
2. Обов’язково снідайте, коли йдете до школи. Вранці корисно їсти кашу.
3. На обід має бути 2-3 страви. Їжа повинна бути різноманітною. Корисно їсти молочні продукти, м’ясо, рибу. Багато овочів і фруктів.
4. Не захоплюйтеся надмірно солодощами. Виробами із борошна і солоною їжею.
5. Їжу треба добре пережовувати, щоб не зіпсувати шлунок.
6. Під час їжі не можна відволікатися, займатися іншою справою, читати. Це знижує апетит і погіршує процес засвоєння продуктів.
7. Не можна переїдати. Тоді не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

Страви повинні бути свіжими, мати приємний запах, смак і гарний вигляд.

 **«Ми живемо не для того щоб їсти, а їмо для того, щоб жити»**  - говорив древній філософ Сократ.

Важливо їсти не тільки вдосталь, а й правильно. Наш організм повинен отримувати різноманітну їжу, насичену білками , жирами, вуглеводами, а також вітамінами і мінеральними речовинами.

**Бесіда про вітаміни**

Осінь , літо і весна багаті на фрукти та овочі, які потрібно споживати. У них є багато корисних для організму речовин, особливо вітамінів.

 Так як під час гарячої обробки вітаміни розкладаються фрукти і овочі краще їсти сирими. Але їх треба добре мити, щоб запобігти кишковим захворюванням.

 Вітаміни потрібні для росту і розвитку організму, а якщо їх не вистачає, людина тяжко хворіє.

**Вітамін А.**  « А» - собі не знає мір

 Не існував б без нього зір

 Міститься у яйцях,нирках

 В персику і рибі жирній

**Вітамін В.**  На полях,і на городі

 «В» допомагає вроді

 Для праці м’язів і краси

 Іж молю сочки морські.

**Вітамін С.**  «С» - примхливий вітамін

 Не любить кулінарів він,

 Бо при їх обробленні

 Йде він до роздроблення.

**Вчитель.**

Всі вітаміни смачненькі

І солодкі,і кисленькі

Їжте діти їх охоче

Кожен з вас коли захоче.

Щоб були всі здоровенькі

І красиві й рум’яненькі

Щоб росли міцними й дужими

До хвороб були байдужими.

**Гра «Корисно - шкідливо»**

Якщо це корисно кажемо- **«Тік так,це так»**, а якщо ні - **«Тік так,це не так»**

1. Можна переїдати. –

2. Їсти треба 1 раз на день. -

3. Під час вживання їжі можна відволікатися . –

4. Їжа повинна бути різноманітною .+

5. Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу . –

6. Сіль потрібна людині у великій кількості. –

**Правильне харчування оберігає людину від хвороб, а неправильне спричиняє їх.**

Є деякі продукти, вживати які треба обмежено. Це – цукор, жир, сіль.

**Визначення корисних продуктів (робота в групах).**

(На дошці прикріплені малюнки із зображенням харчових продуктів: молоко, яблуко, сік, сир, картопля, чіпси, мівіна, сухарики, копчена ковбаса, компот, газований напій, кока-кола, солодощі, мед, риба, олія, морозиво, смажене м’ясо, солоний огірок, гамбургер).

Завдання для учнів:

**І група:** Вибрати і назвати корисні для здоров’я продукти. Які страви можна з них приготувати?

**ІІ група:** Вибрати і назвати шкідливі для здоров’я продукти. Пояснити свій вибір.

 **Робота з індивідуальними картками.** *(У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів).*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **О** | **В** | **О** | **Ч** | **І** | **П** | **Ш** |
| **М** | **Е** | **Д** | **Ф** | **Х** | **С** | **О** |
| **Ф** | **Р** | **У** | **К** | **Т** | **И** | **К** |
| **Е** | **Л** | **О** | **М** | **Б** | **Р** | **О** |
| **М** | **О** | **Л** | **О** | **К** | **О** | **Л** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р** | **К** | **Т** | **В** | **А** | **Ц** | **А** |
| **Р** | **И** | **Б** | **А** | **Ж** | **П** | **Д** |
| **А** | **Б** | **М’** | **Я** | **С** | **О** | **Ц** |

**II Сторінка**

**Особиста гігієна**
**Учитель.** Я вам пропоную розгадати загадки.
1. Волосся зачесане певним чином. (Зачіска)

2.Як купатися ідеш
І мене також береш.
Я гладеньке й запашне,
Ти намилюєш мене.
Всі мікроби змило
Я – корисне…
(Мило)

3. Все, що бачить, нам покаже

На недоліки всі вкаже.

Як маленьке – то лежить,

Більше –на стіні висить.

(Люстерко)

4. Збудники захворювань. (Мікроби)

5.Маю вигляд я і смак — можеш подивитися.
І без мене вам ніяк всім не обійтися:
Я — не страва, не напій, та в роботі часто
З милом, з щіткою дружу. Ім’я моє... (паста).

6. Речовина для миття волосся. (Шампунь)

**Гра «Корисно-шкідливо».**

**(*Учні*** Давайте перевіримо, чи знаєте ви правила збереження та зміцнення здоров'я і пограємо у гру. Я буду говорити фрази, а ви – відповідати «корисно» плещите в долоньки***, а «шкідливо»-тупаєте ніжками***. Тільки не помиліться!***»)***

1 Перебування на свіжому повітрі.

2. Звичка все брати в рот і куштувати на смак.

4. Миття рук перед уживанням їжі .

5. Дворазове чищення зубів .

6.Загартування.
7.Робити зарядку.
8.Умиватися й чистити зуби.
9.Смоктати пальці.
10.Гризти нігті.
11.Обтиратися вранці.
12.Сутулитися за столом.
13.Човгати ногами.
15.Провітрювати приміщення.

 – Молодці, діти! А тепер можливо ви дасте нам поради як бути здоровими

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

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

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

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

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

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

– Я знаю, що ви дуже любите ігри. Тому пропоную вам погратися. Ви згодні?

**Гра «Пригадай казку»**
– Пригадайте назви українських народних казок, герої яких сильні,
витривалi, мужні, сміливі. («Котигорошко», «Кирило Кожум'яка»)
– Роздивіться iлюстрацiї до цих казок i скажіть, з чого видно, що герої
мають здоров'я? (Вони високі, сильні, красиві, спортивні.).
– Подумайте, на кого з казкових героїв ви хотіли б бути схожими? Чому?
(Відповіді учнів.)

**Гра «Покажи без слів»**
(Викликаний учень, отримує завдання показати будь-яку ознаку здоров'я
тільки за допомогою міміки i жестів. Завдання чує тільки виконавець. Решта
учнів намагаються відгадати цю ознаку. (Гарний апетит, здорові зуби,
веселий настрій, міцний сон.)

**Учитель**. А зараз пропоную всім вам зіграти в гру «Рима».

1. Щоб було усе в порядку,
Вранці робимо...(зарядку).

2.Свою ти силу покажи,
З водою кожен день... (дружи ).

4. Потрібні організмові продукти,
Дуже корисні овочі та... (фрукти).

5. Дітям, дорослим дуже потрібно
Дихати часто свіжим... (повітрям).

**ІІІ Сторінка**

**Відмова від шкідливих звичок**

Я хочу, щоб ви уважно подивилися на деревце і сказали, 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. (Листочки з правильними відповідями прикріплюються до дерева, а листочки з шкідливими звичками ми покладемо у скриню та кинемо у море).

Корисні звички (листочки). Посміхатися друзям, 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, здобувати освіту, вивчати правила дорожнього руху, не чіпати бездомних собак і кішок,не відкривати двері незнайомим.

Шкідливі звички (листочки). Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, гризти нігті, гратися з електроприладами, ходити по льоду, бути злим і роздратованим, гратися з сірниками, ходити по залізничним коліям, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрісним, перебігати дорогу під час руху авто.

Ви прогнали шкідливі звички, адже вони негативно впливають на здоров’я людини! Викликають захворювання, неспокій, знервованість та багато зла.

***3. Підсумкова частина.***

- Ось і підійшла до закінчення наша мандрівка в країну Здоров’я. Чи справдилися ваші очікування про те, що я говорила на початку уроку?

- 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.

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

- 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.

* Ось і підійшла до закінчення наша мандрівка в країну Здоров’я. Чи справдилися ваші очікування про те, що я говорила на початку уроку?

- 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.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі?

**Вправа «Коло здоров’я».**

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

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.

Візьміться всі за руки і побажайте по коло один одному здоров’я.