

Виховна година

«Молодь обирає здоров'я»

Тема класної години: «Молодь обирає здоров'я».

Зміст виховної діяльності: усвідомлення цінності власного здоров'я, важливості підвищення й поліпшення якості життя.

Тип виховного заходу: комбінований.

Форма проведення: інтегроване заняття-дослід.



Мета: поглибити й розширити уявлення учнів про такі базові поняття, як «здоров'я», «хвороба», «здоровий спосіб життя», «шкідлива звичка»; довести пріоритетність здоров'я перед іншими цінностями людини; акцентувати на негативному впливі шкідливих звичок на самопочуття підлітка; сформувати у дітей прагнення

займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя; розвивати вміння роботи в групах; виховувати толерантне ставлення один до одного.

Завдання:

- 1) систематизувати знання про правила здорового способу життя;
- 2) розвивати потребу в створенні здорового навколишнього середовища в гімназії та вдома;
- 3) сприяти формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я близьких людей, рідних.

Методи і прийоми: евристична бесіда, методи фронтального та соціологічного опитування, мозковий штурм, інтерв'ю, інтерактивні методи.

Обладнання: виставка літератури з теми; ноутбук із відеоматеріалами за темами; комплекс завдань для гри «Чеширський кіт»; музика для релаксації, повітряні кульки, ручки або олівці.

План-сценарій

1. **Організаційний момент.** Психоемоційне налаштування групи.

2. **Вітальне слово вчителя.**

Епіграф: *Потрібно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духу* (В. Гюго).

3. **Вступне слово вчителя:** У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки.

4. **Оголошення теми та мети заходу:** тема сьогоднішньої виховної години: «Молодь обирає здоров'я». І поговоримо ми про здоров'я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.

5. **Гра «Острів мрій».** Необхідно звернути увагу учнів на те, що в цій грі всі мрії стають реальністю. Проте кожен повинен **обрати тільки одну мрію з усіх:** «Здоров'я», «Багатство», «Слава», «Кохання», «Родина». Усі вони записані на дошці. Це вікторина на зразок «запитання – відповідь». На запитання «Про що ти мрієш?» відповідають по черзі всі, до кого звертається вчитель, на відповідь дається кілька секунд. Усі відповіді записуються на дошці у відповідних категоріях. Декого з учнів можна попросити пояснити свій вибір. Можна поцікавитися, чому окремі учні не обрали мрію «Здоров'я», обговорити, чому ставлення до здоров'я впливає на здійснення будь-якої мрії.

6. **Евристична бесіда.**

Слово вчителя: з давніх-давен збереженню здоров'я та поліпшенню якості життя людини в усіх культурах і цивілізаціях приділялася особлива увага. Скажімо, наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи, або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували із карою богів, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити їх дарами і жертвами.

Серед своїх богів давні греки з особливою шаною ставилися до бога лікування Асклепія та його доньок – **Гігієї та Панацеї**. Перша вміла **запобігати захворюванням** (звідси назва галузі медицини – гігієна), а друга лікувала та **зцілювала людей** (звідси вислів: «Панацея від усіх бід»).

Особливий акцент і дбайливе ставлення людини про своє здоров'я відображено в безлічі казок, легенд, міфів, зокрема й у фольклорі.

Справедливо зазначав видатний вчений, хірург Микола Амосов, що у більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Тому, сучасна людина повинна усвідомлювати нову формулу життя: «Турбота про здоров'я – обов'язок кожного». Зрозуміло, що вироблення відповідного ставлення до здоров'я найважливіша умова оздоровлення суспільства. Ми так часто сьогодні живимо **поняття «здоров'я», але що воно позначає?**

Відповіді учнів.

Орієнтовна відповідь: здоров'я – це стан нормального, гармонійного функціонування всіх неушкоджених органів і систем не тільки за звичайних умов, але й під час фізичних і психічних навантажень.

Поняття здоров'я людини поділяється на фізичне і психічне. Фізичне здоров'я – це нормальне функціонування неушкоджених тканин і органів і як наслідок відсутність хворобливих відчуттів. Психічно здорова людина має світлий розум, гарний настрій, пам'ять і сон. Поняття психічного та фізичного здоров'я тісно взаємопов'язані.

Стан, протилежний здоров'ю, – хвороба. Основи здоров'я закладаються ще до народження дитини.

Тому з дитячих років необхідно піклуватися про своє здоров'я, розвивати навички здорового способу життя, мати уявлення **про особисту гігієну й правила надання першої медичної допомоги.**

Слово вчителя: Справедливими є слова: «Наше здоров'я в наших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. **Усесвітньо відомий біолог Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство».** І так, ми чинимо нас собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч факторів, і найголовніший з них – це спосіб життя. Увага на екран!

7. Демонстрування ролика «14 фактів про здоров'я».

8. Евристична бесіда.

Слово вчителя: Ми вже кілька разів із вами вжили словосполучення «рівень життя», «якість життя», «спосіб життя», але про що йдеться?

Відповіді учнів.

Орієнтовна відповідь: Рівень життя – це економічна категорія, що відображає ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини.

Якість життя – це соціальна категорія, що відображає ступінь комфорту у задоволенні людських потреб.

Слово вчителя: Я переконана, що про здоровий спосіб життя ви чули не раз, але що мається на увазі?

Відповіді учнів.

Орієнтовна відповідь: здоровий спосіб життя об'єднує, все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і (побутових) життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування,

Здоровий спосіб життя – це режим, ритм, темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування.

Оздоровлення організму включає:

- усвідомлення соціальної та біологічної значущості здоров'я для людини;
- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- оптимальний психологічний настрій, вміння керувати своїм емоційним станом;
- відмові від шкідливих звичок;
- систематичне загартовування;
- дотримання правил особистої гігієни.

Плануючи свій спосіб життя, людина повинна узгоджувати його зі своєю натурою, з природними ритмами, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається в ній самій і навколо неї.

9. Слово вчителя: Чи всі ви знаєте принцип «золотої середини», який описав давньогрецький філософ Арістотель? Мова йде про уникнення крайнощів у нашому житті. Це стосується й здорового способу життя.

Демонстрування сюжету з кіножурналу «Єралаш» про ЗСЖ.

10. Демонстрування соціального ролика «Десять підлітків».

Слово вчителя: Отже, ми з вами переконалися, що кожен має власне уявлення про модель здоров'я людини. Однак всі ми без винятку свідомі однієї речі – факторів ризику і їхніх наслідків. Ідеться передусім про шкідливі звички...

11. Доповіді учнів про шкідливі звички і фактори ризику.

Орієнтовний перелік тем:

1. Тютюнопаління.
2. Електронні цигарки.
3. Енергетичні напої.
4. Алкоголь.

5. Наркотики.
6. Фастфуд.
7. ВІЛ/СНІД.
8. Гепатит.
9. Онкологія.

12. **Змагання «Хто швидше?»** **Слово вчителя:** Часто показником здоров'я людини є здоров'я легень. Якщо легені здорові, у них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування. Для цього потрібно троє добровольців.

Учніам роздаються кульки. За командою вони починають їх надувати. Перемагає той, хто швидше надує кульку.

Слово вчителя: Отже, ми на власні очі побачили різницю в роботі дихального апарату того, хто курить, і того, хто не палить. Для закріплення цієї інформації пропоную подивитися наступний ролик...

13. Демонстрування мультфільму про шкоду тютюнопаління.

14. Евристична бесіда.

Слово вчителя Поговоривши про шкідливі звички й залежності



людини, ми з вами доходимо логічного висновку про те, що здоров'я людини – це не лише фізичний аспект, а й **психоемоційний**. Як на вашу думку, про що йде мова?

Відповіді.

Орієнтовна відповідь: одним із найважливіших компонентів індивідуального здоров'я

людини є **психічне здоров'я**. Мабуть, не один раз Ви спостерігали за роздратованим касиром, коли стояли у черзі, або водієм, який нервово сигналізує або кричить на пішоходів, а можливо, й самі потрапляли під вплив негативних емоцій. **І ця тенденція не є випадковістю, тому, що за даними ВОЗ кожен третій мешканець України має відхилення саме у стані психічного здоров'я.** Це виражається у появі таких патологічних станів, як невротичні стани, депресія. Такі хворобливі психоемоційні стани не можуть не впливати на фізичне здоров'я і можуть привести до серйозних

серцево-судинних захворювань і різноманітних розладів у функціонуванні органів та систем всього організму.

Слово вчителя: Якщо ви так наполягаєте на важливості й значущості позитивних емоцій у житті людини, то давайте трохи розважимося!

15. **Гра «Подарунок».** Учні стають у коло. Їм пропонується зробити подарунок своєму сусідові справа, а саме: подарувати йому гарний настрій за допомогою міміки й жестів.

16. **Змагання «Чеширський кіт».**

Слово вчителя : Підбиваючи підсумок нашої виховної години, давайте спробуємо, розділившись на дві команди, з'ясувати, що нового ми знаємо про здоров'я людини. Правила ті самі що й у брейн-ринзі:

Завдання для команд:

І раунд

1. Закресліть літери *г, ж, є, ї, ч, ш, х* і прочитайте прислів'я.

г в ж е ж с ч ч ч е х л щ а х

д г у ж ж м є к ї ч х а щ ж г

г ж є ї ч щ х – г ж є ї ч щ х

х п щ о ч л ї о є в и є н ж а

г з х д ж о щ р є о ї в ' щ я

Ключ: Весела думка – половина здоров'я.

2. Гра-естафета «Хто більше?» Кожна команда по черзі називає народні загадки, приказки, прислів'я про людину та її здоров'я. Хто більше назве – переміг.

3. Складіть назви природних лих, добираючи букви за допомогою коду. Деякі цифри позначають одну з двох букв.

Код: 1-(п, о) 2 -(н, ь) 3 -(г, р) 4 -(з, а) 5 -(б, я) 6 (в) 7 -(і) 8 -(с) 9 -(у)

116722

5935

33144

4896

Ключ: (повінь)

(буря)

(гроза)

(зсув)

4. Які види активного відпочинку закодовано?

1 4 5 2 3 6 9 7 8

412536

312465978

Ключ:

Ролиболяв (риболовля) урзтим (туризм) ксекруіяс (екскурсія)

5. Які назви лікарських рослин закодовано?

5416721

3 4 1 2 7 5 6

4 3 2 1

Ключ: Аворкпи (кропива)
(липа)

думекан (медунка)

апил

ятам' (м'ята) 4123

Ключ: Ликана (калина) 341256

рачеде (череда) 341652

ІІ раунд

1. Назва якої шкідливої звички людини, тяжкої хвороби перекладається з грецької як оціпеніння і божевілля?

Ключ: термін **«наркоманія»** походить від двох грецьких слів: «нарке» – оціпеніння, оніміння і «манія» – безумство, божевілля.

2. Стан напруженості ,що виникає в організмі під сильним впливом, називається...

Ключ: **це стрес від англійського «зігезз» – тиск, напруга.**

3. «Горілка біла, але красить нас і чорнить репутацію». Ці слова належать відомому письменнику, автору оповідання «Хамелеон», «Тонкий та товстий», «Чайка». Назвіть цю людину.

Ключ: **А. П. Чехов.**

4. Що означає вислів «екологічний бумеранг»?

Ключ: **нерозумні дії людей на планеті Земля, які найближчим часом можуть обернутися великими нещастями, бідами для всього людства.**

5. Тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія – це...

Ключ: **шкідливі звички людства.**

6. Формування наркозалежності характеризується розвитком трьох основних ознак. Назвіть їх.

Ключ: **психологічна залежність, фізична залежність та толерантність (звикання).**

7. Переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, робить, тобто до речей і явищ навколишнього світу, до людей, до їх дій і вчинків, до своєї праці, до самого себе і своїх вчинків називається...

Ключ: **емоціями.**

8. Назвіть і охарактеризуйте 2 групи емоцій.

Ключ: **емоції, які допомагають зберегти здоров'я, відчувати радість життя – позитивні; негативними називаються емоції, які пригнічують, псують настрої.**

9. Стан фізичного, психічного і соціального благополуччя...

Ключ: **здоров'я.**

10. Найпоширеніша звичка людини, яку мають понад 60 % чоловіків і 20 % жінок в Україні...

Ключ: **тютюнопаління.**

11. Здоров'я людини залежить на 10 % від рівня розвитку медицини, на 20 % від стану довкілля та на 20% від спадковості, на який чинник припадають 50 %?

Ключ: **це спосіб життя людини.**

12. Хімічні сполуки , які впливають на центральну нервову систему, викликаючи спочатку приємні відчуття та залежність людини від них...



Ключ:

наркотики.

13. Цей овоч – ласощі та ліки. Його високо цінували, йому вклонялися, його включали в релігійні ритуали. Знамениті стародавні лікарі Гіппократ і Гален рекомендували його при різних

захворюваннях. Головне багатство цього овоча – каротин. Назвіть його.

Ключ: морква.

14. Фактори, які впливають на початок вживання наркотичних речовин серед молоді...

Ключ: спроба виходу зі стресового стану, наслідування, цікавість, прагнення знайти своє місце в групі підлітків, асоціальні фактори в оточенні підлітка.

Заключне слово вчителя: здоров'я – це найбільша цінність кожної людини. Важливо знати, що шкідливі звички, про які ми щойно говорили, руйнують наше здоров'я, призводять до хвороб, депресій, деградації особистості, втрати мрій, дорогих людей, речей, які були колись найважливішими.