

Комунальний заклад
«Ліцей «Науковий» Міської ради міста Кропивницького»

Виховна година " Здоров'я-запорука успіху."

класний керівник
5-Б класу
Гальчук
Руслана Василівна

Кропивницький – 2022

Виховна година " Здоров'я-запорука успіху."

Мета: повторити поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити фактори, які сприяють і які шкодять здоров'ю людини; створити умови для закріплення знань вихованців з питань здорового способу життя; розширити поняття про те, що від здоров'я дітей залежить здоров'я нації, а отже, благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє; розвивати вміння учнів слідувати за собою, дотримуватись правил безпечної поведінки; виховувати прагнення берегти своє здоров'я як найдорожчий скарб, виховувати життєву потребу завжди бути здоровим.

Обладнання: заготовка кросворду, демонстраційний матеріал (відео файли, уривки з мультфільму «Здоров'я починається вдома»); комп'ютер.

ХІД ЗАХОДУ

I. Організаційна частина

Вчитель: Добрий день!

Дорогі діти! Сьогодні наша виховна година спілкування буде присвячена такій важливій, значимій для всіх темі, як здоров'я, адже здоров'я – одна з основних умов щастя людини. Під час сьогоднішнього заходу ви дізнаєтеся про те, що благотворно і негативно впливає на здоров'я людини, про правила ведення здорового способу життя. І, нарешті, ми повинні з вами дійти висновку, що здоров'я – це запорука успіху.

Але для того, щоб якнайкраще налаштуватись на роботу, я приготувала вам невеличкий кросворд, розгадування якого надалі допоможе вам пригадати отримані раніше знання про здоров'я.

II. Основна частина

Вчитель: А що означає бути здоровою людиною?

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, під здоров'ям людини розуміють «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби». Якщо тіло здорове, але немає відчуття радості і повноти життя, то це вже хвороба. На життєвому шляху людина взаємодіє з природою безперервно: дихає, контактує з людьми, пересувається, випромінює і поглинає енергію, впливає на навколишнє середовище. Більшість сьогоднішніх

учених визначають поняття здоров'я як здатність людини до оптимального функціонування в навколишньому середовищі.

Життя і здоров'я – найцінніше, що є у людини.

Ми вибираємо здоровий спосіб життя, тому що здоров'я – це чарівний ключик, який відчиняє двері до всіх можливостей.

А сучасним еталоном краси є здорова людина, яка обирає

Всі: Здоровий спосіб життя!

Середня тривалість життя (дані за 2011 рік):

в князівстві Монако – 89,7 років (найдовша) в Анголі – 38 років
(найменша)

у Казахстані – 67 років;

в Іспанії – 81 років;

у Таджикистані – 66 років;

в Японії – 82 років;

в Індії – 69 років;

в США – 78 років;

у Франції – 81 років;

в Росії – 66 років

На Україні – 68 років (для жінок – 74 роки, для чоловіків – 62). По цьому показнику Україна займає 150-те місце з 223 країн світу.

Притча

Посперечалися одного разу Здоров'я і Щастя про те, хто з них важливіше.

Щастя каже:

— Я важливіше!

— Чому?

— Без мене людям погано. Вони завжди шукають мене. Про мене всі тільки й говорять. Кожен хоче бути щасливим.

— Кожен також хоче бути здоровим.

— Про здоров'я мало хто говорить, а ось про щастя всі підряд.

— Ти вважаєш, що здоров'я не потрібно людям?

— Щастя важливіше! Без нього людина не може. Дивись, он іде хлопчик. Давай у нього запитасмо, що для нього найголовніше – щастя чи здоров'я?

Вони звернулися до хлопчика.

— Хлопчик, що для тебе важливіше – щастя чи здоров'я?

— Звичайно ж, щастя! – Не замислюючись, відповів хлопчик.

— *Ти щасливий? – О! Так, я щасливий!*

— *От бачиш! – Заплескало в долоні Щастя і підстрибнуло з радості. – Я ж кажу, що щастя головніше.*

— *А скажи, хлопчик, ти здоровий? – Задало наступне питання Здоров'я.*

— *Так, я здоровий!*

— *Щастить тобі! – Втрутилася в розмову жінка, яка проходила повз. – Мені б твоє здоров'я, тоді і я була б щаслива...*

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ТЕСТ "ЗДОРОВ'Я"

1. Ранкова зарядка:

- а) кожен день - 0;
- б) 2 рази в тиждень - 5;
- в) не робите -10.

2. Як ви добираєтесь до школи:

- а) громадським транспортом - 5;
- б) машиною -10;
- в) на велосипеді, пішки - 0.

3. Маса тіла:

- а) нормальна - 0;
- б) за кожних 5 кг більше норми – 5;
- в) менше норми - 5.

4. Паління:

- а) не палю - 0;
- б) 10 цигарок на добу - 5;
- в) пачка на добу - 10.

5. Харчування:

- а) багато масла, яєць, сметани - 5;
- б) багато цукру, цукерок - 5;
- в) ситна вечеря перед сном - 5.

6. Виробнича гімнастика:

- а) робиться - 0;
- б) інколи – 5;
- в) без неї - 10.

7. Фізичні вправи:

- а) без них - 10;
- б) 2-4 год. в тиждень - 5;
- в) 8 год. в тиждень - 0.

8. Вживання алкогольних напоїв:

- а) без них - 0;
- б) на свята - 5;
- в) систематично -10.

Обробка результатів.

Сума балів 25 і більше визначає здоровий спосіб життя.

Сума 26-50 - спосіб життя досить здоровий, але якщо змінити шкідливі звички, його можна було б покращити.

Сума 51 і більше - неправильний спосіб життя, якнайшвидше потребує зміни звичок.

Учитель. 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 заздрисним, 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.

Здоров'я — це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою, із собою.

Дуже хочеться, щоб йдучи з нашої зустрічі, у вашій пам'яті залишилися слова:

- Слухали, бачили, запам'ятали!
- Все, що сьогодні вам розказали.
- Дома розкажете, друзям порадите!
- Проблеми усі ви тепер подолаєте.
- Грайтесь, стрибайте, кружляйте надворі,
- Хоч і перерви маленькі у школі!
- Хочемо бачити всіх вас здоровими,
- Геть всі хвороби, не будемо кволими!

Накопичуйте і бережіть своє здоров'я, навчайтеся цього у людей, що вас оточують, займайтеся улюбленою справою, проводьте кожну хвилину життя з користю для себе та інших! Будьте здорові та щасливі!

III.Заклучна частина

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!