

Комунальний заклад  
«Гімназія «Інтелект» Кропивницької міської ради»

*Матеріали Тижня знань безпеки  
життєдіяльності на тему  
«Журба здоров'я відбирає, а радісна  
думка – прибавляє!»  
(30 січня - 03 лютого 2023 року)*



м. Кропивницький  
2023

Методична збірка містить матеріали проведення в закладі освіти Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»: організаційний та підсумковий накази; розробки проведених під час Тижня виховних заходів.

Матеріали рекомендовані для вчителів, керівників методичних об'єднань, студентів педагогічних навчальних закладів.

**Укладач:** Чернат М.М., заступник директора з НВР

**Відповідальна за випуск:** – Тиханська Т.І., директор  
комунального закладу  
«Гімназія «Інтелект»  
Кропивницької міської ради»

**Технічний редактор:** Борота Л.М., інженер з охорони праці

## НАКАЗ

05 січня 2022р.

№ 05/о

### **Про проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»**

Відповідно до плану роботи закладу освіти на 2022/2023 навчальний рік та з метою проведення цілеспрямованої профілактичної роботи серед учасників освітнього процесу з питань безпеки життєдіяльності, підвищення рівня інформаційно-роз'яснювальної діяльності з окресленого напрямку в закладі освіти, виховання поважного ставлення до безпеки і здоров'я людини як основи для реалізації успішного життя, опанування навичок безпечної поведінки створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності дітей як у повсякденному житті (у побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій, воєнного стану; проведення широкої роз'яснювальної та агітаційно-масової роботи серед дітей та батьків щодо дотримання правил безпечної поведінки в умовах воєнного стану, поширення коронавірусної хвороби

### **НАКАЗУЮ:**

1. Провести Тиждень знань безпеки життєдіяльності: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» з 30 січня по 03 лютого 2023 року.
2. Затвердити План-графік та План-сітку проведення в закладі Тижня знань безпеки життєдіяльності: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (додається).
3. Призначити відповідальним за проведення Тижня безпеки життєдіяльності заступника директора з НВР Чернат М.М.
4. Створити робочу комісію по проведенню Тижня у складі:  
Голова комісії: Чернат М.М.- заступник директора з НВР;  
члени комісії: Борота Л.М. – інженер з охорони праці; Антонова С.В. – учитель ОЗ, Зацепило І.О. – учитель ОЗ, Кравченко О.І. – учитель образотворчого мистецтва, Прокопова Л.Ю. – голова ШМО класних

керівників 1-4 класів, Третякова Н.М. – голова ШМО класних керівників 5-7 класів, Дигас О.С. – голова ШМО класних керівників 8,9,11 класів, Горковенко О.М. – педагог-організатор, Доленюк Л.В. – завідувач ЦДЮТ «Сузір'я».

5. Робочій комісії взяти участь у проведенні Тижня та підвести підсумки щодо рівня проведеної роботи класними керівниками, учнями та визначити переможців конкурсів.

6. Класним керівникам 1-9,11-их класів:

6.1. Підготувати і провести в класних колективах у відповідності з Планом проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» виховні заходи.

6.2. Проводити виховні заходи в змішаному форматі (в залежності від типу освітнього процесу в класі).

6.3. Залучити учнів класу до підготовки відповідно до тематики Тижня малюнків, кросвордів, ребусів. Кращі роботи представити 30.01.23 на загальношкільний конкурс.

6.4. Творчі роботи учнів класу виставити на сайт в батьківську групу.

6.5. При проведенні заходів в період адаптивного карантину дотримуватись протиепідемічних заходів у закладі в зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19).

6.6. 03.02.23 – здати фотоінформацію та розробки проведених заходів інженеру з охорони праці Бороті Л.М. (електронний варіант).

7. Вчителям ОЗ Антоновій С.В., Зацепило І.О., вчителю образотворчого мистецтва Кравченко О.І., педагогу-організатору Горковенко О.М. оформити в фое І поверху виставку дитячих малюнків на тему: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!».

8. Педагогу-організатору Горковенко О.М., завідуючій ЦДЮТ «Сузір'я» Доленюк Л.В.:

8.1. Впродовж Тижня провести окремо для кожного 1-го класу виховний захід: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!».

8.2. Підготувати Інформаційну хвилинку про Здоров'я: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (проводиться під час Тижня для дітей, які під час повітряної тривоги знаходяться в укритті).

9. Завідуючій бібліотекою навчального закладу Ленів О.В. до 30.01.2023 року оформити в бібліотеці виставку літератури за тематикою Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!». Провести онлайн-презентацію літератури для учнів 1-4-их класів.



10. Практичному психологу Постикі А.А., педагогу соціальному Андреевій А.В.:

10.1. Провести з 30 січня по 03 лютого 2023 року соціолого-психологічне дослідження учнів різних вікових груп з метою визначення ставлення школярів до безпеки і здоров'я людини. Результати надати до 06.02.23.

10.2. Надати практичну консультацію класним керівникам з питань надання психологічної допомоги школярам, які можуть перебувати в складних життєвих ситуаціях, які можуть впливати на стан її здоров'я.

11. Педагогу-організатору Горковенко О.М. підготувати та розмістити на сайті закладу матеріали про проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!».

12. Заступнику директора з НВР Чернат М.М.:

12.1. До 06.02.23 за підсумками роботи робочої комісії по проведенню Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: : «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» підготувати проект наказу та подати директору закладу на затвердження.

12.2. Спільно з педагогом організатором Горковенко О.М. висвітлювати хід Тижня та розміщувати відповідні матеріали на сайті закладу освіти.

12.3. Надіслати інформацію про проведення Тижня управління освіти до 07 лютого 2023 року.

13. Інженеру з охорони праці Бороті Л.М. до 10.02.23 підготувати за матеріалами проведеного Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: : «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» електронний буклет, який розмістити на сайті закладу освіти.

14. Контроль за виконанням даного наказу покласти на заступника директора з НВР Чернат М.М.

Директор закладу:

Т.І.Тиханська

Додаток 1  
до наказу № 05/о від 05.01.2023 року

**План-графік**  
**проведення в закладі Тижня безпеки життєдіяльності на тему:**  
**«Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»**

| Дата                            | Захід                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Відповідальни<br>й                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понеділок<br>30 січня<br>2023р. | <p>Виховний захід: «Найбільше щастя в житті – здоров'я» - 2а</p> <p>Виховний захід: «Головною умовою щастя є здоров'я» - 5а</p> <p>Тренінг: «Здоров'я – найбільше багатство!» - 7а</p> <p>Виховний захід: «Найбільше багатство людини - здоров'я!» - 8б</p> <p>Виховна бесіда з елементами тренінгу: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» - 8а,8в</p> <p>Виховний захід: «Головною умовою щастя є здоров'я» - 9б</p> <p>Виховна бесіда: «Здорові думки – здоровий Я» - 11б</p> <p>Інформаційна хвилинка: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (проводиться під час Тижня для дітей, які під час повітряної тривоги знаходяться в укритті)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Отліванова ОМ (2а)</p> <p>Третякова Н.М. (5а)</p> <p>Оджубейська О.(7а)</p> <p>Вільшанкова В.(8б)</p> <p>Бричка І.С. (8а)</p> <p>Бойко І.А. (8в)</p> <p>Похила В.Ю. (9б)</p> <p>Андрєєва А.В.(11б)</p> <p>Доленюк Л.В.</p> <p>Горковенко О.М.</p>                                                                                                                                                                                         |
| Вівторок<br>31 січня<br>2023р.  | <p>Виховний захід: «Подорож у країну здоров'я» - 2в</p> <p>Тренінг: «Я буду здоровим» - 4а</p> <p>Виховний захід: «Здоров'я людини – багатство країни» - 4д</p> <p>Виховна година: «7 кроків на шляху до власного здоров'я» - 7б</p> <p>Бесіда: «Твоє здоров'я в твоїх руках» - 7г</p> <p>Виховна година: «Здоров'я – це великий дар!» - 9а</p> <p>Інформаційна хвилинка: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (проводиться під час Тижня для дітей, які під час повітряної тривоги знаходяться в укритті)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Горобець І.С. (2в)</p> <p>Прокопова Л.Ю.(4а)</p> <p>Долока С.М. (4д)</p> <p>Ларіонова Т.І. (7б)</p> <p>Соф'янчук В.О.(7г)</p> <p>Дигас О.С.(9а)</p> <p>Доленюк Л.В.</p> <p>Горковенко О.М.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| Середа<br>01 лютого<br>2023р.   | <p>Виховний захід: «Здоров'я – найважливіший скарб!» – 1г</p> <p>Виховний захід «Здоров'я людини – багатство країни» - 3в,3г</p> <p>Година спілкування: «Бути здоровим – здорово!» - 5г</p> <p>Виховний захід: «Здоров'я – запорука успіху» - 6г</p> <p>Презентація для учнів початкових класів літератури в шкільній бібліотеці за тематикою Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!».</p> <p>Інформаційна хвилинка: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (проводиться під час Тижня для дітей, які під час повітряної тривоги знаходяться в укритті)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Полякова О.О.(1г)</p> <p>Башкірова ЮО (3в)</p> <p>Скринік Д.В. (3г)</p> <p>Канарян С.В. (5г)</p> <p>Гордус Т.В. (6г)</p> <p>Ленів О.В.</p> <p>Павлуша О.В.</p> <p>Доленюк Л.В.</p> <p>Горковенко О.М.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
| Четвер<br>02 лютого<br>2023р.   | <p>Виховна година: «Я за здоровий спосіб життя!» - 1б</p> <p>Виховний захід: «Здоров'я – найважливіший скарб!» -1а,1в</p> <p>Виховна година: «Без здоров'я неможливе і щастя» - 2б</p> <p>Виховна година : «Головною умовою щастя є здоров'я» - 2г</p> <p>Виховний захід: «У здоровому тілі – здоровий дух!» - 3б</p> <p>Виховна година: «Твоє здоров'я в твоїх руках» - 4б,4в,4г</p> <p>Виховний захід: «Найбільше щастя в житті – здоров'я» - 5б</p> <p>Година спілкування: «Позитивне мислення як запорука здорового життя» - 5в</p> <p>Бесіда: «Рівновага та спокій бережуть здоров'я» – 6б</p> <p>Виховний захід: «Здоров'я це сила» - 7в</p> <p>Виховний захід: «Весела думка – половина здоров'я» - 8г</p> <p>Виховний захід: «Здоров'я – найбільший скарб» - 9в</p> <p>Виховна година: «Здоров'я – запорука щастя» - 11а</p> <p>Інформаційна хвилинка: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (проводиться під час Тижня для дітей, які</p> | <p>Купріянова В.В.(1б)</p> <p>Табальчук Л.М.(1а)</p> <p>Ткачук О.А. (1в)</p> <p>Зосім В.М. (2б)</p> <p>Кучмистенко Т. (2г)</p> <p>Сластьонова В.(3б)</p> <p>Чампай В.П.(4б)</p> <p>Шевченко Л.В. (4в)</p> <p>Вишневська І.В.(4г)</p> <p>Антонова С.В. (5б)</p> <p>Антонова Н.О.(5в)</p> <p>Богомоллова Н.Б(6б)</p> <p>Майборода КВ.(7в)</p> <p>Журавльова СВ (8г)</p> <p>Ковпак Т.С. (9в)</p> <p>Зацепило І.О. (11а)</p> <p>Доленюк Л.В.</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | під час повітряної тривоги знаходяться в укритті)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Горковенко О.М.                                                                                |
| П'ятниця<br>03 лютого<br>2023р. | Бесіда: «Життя – скарб цінний» - 3а<br>Виховний захід: «Хочеш добре виглядати - не треба нервувати»- 6а<br>Виховний захід: «Здоров'я найцінніший скарб» - 6в<br>Інформаційна хвилинка: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» (проводиться під час Тижня для дітей, які під час повітряної тривоги знаходяться в укритті) | Філіпінко Л.В.(3а)<br>Мамренко Ю.С. (6а)<br>Губік М.Л. (6в)<br>Доленюк Л.В.<br>Горковенко О.М. |

Додаток 2  
до наказу № 05/о від 05.01.2023року

**План-сітка**  
**проведення в закладі Тижня безпеки життєдіяльності на тему:**  
**«Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»**

| Дата                            | Класи                                                                                                                                                          |                                                              |                                                                 |                                                                                                    |                                                            |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                 | 1                                                                                                                                                              | 2                                                            | 3                                                               | 4                                                                                                  | 5                                                          |
| Понеділок<br>30 січня<br>2023р. |                                                                                                                                                                | Виховний захід:<br>«Найбільше щастя в житті – здоров'я» - 2а |                                                                 |                                                                                                    | Виховний захід:<br>«Головною умовою щастя є здоров'я» - 5а |
| Вівторок<br>31 січня<br>2023р.  |                                                                                                                                                                | Виховний захід:<br>«Подорож у країну здоров'я» - 2в          |                                                                 | Тренінг:<br>«Я буду здоровим» - 4а<br>Виховний захід:<br>«Здоров'я людини – багатство країни» - 4д |                                                            |
| Середа<br>01 лютого<br>2023р.   | Виховна година: «Я за здоровий спосіб життя!» - 1б<br>Виховний захід:<br>«Здоров'я – найважливіший скарб!» – 1г                                                |                                                              | Виховний захід:<br>«Здоров'я людини – багатство країни» - 3в,3г |                                                                                                    | Виховний захід:<br>«Бути здоровим – здорово!» - 5г         |
|                                 | Презентація літератури в шкільній бібліотеці за тематикою Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» |                                                              |                                                                 |                                                                                                    |                                                            |

|                                 |                                                              |                                                                                                                  |                                                         |                                                          |                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Четвер<br>02 лютого<br>2023р.   | Виховний захід:<br>«Здоров'я – найважливіший скарб!» - 1а,1в | Виховна година: «Без здоров'я неможливе і щастя» - 2б<br>Виховна година: «Головною умовою щастя є здоров'я» - 2г | Виховний захід: «У здоровому тілі – здоровий дух!» - 3б | Виховна година: «Твоє здоров'я в твоїх руках» - 4б,4в,4г | Виховний захід: «Найбільше щастя в житті – здоров'я» - 5б<br>Година спілкування: «Позитивне мислення як запорука здорового життя» - 5в |
| П'ятниця<br>03 лютого<br>2023р. |                                                              |                                                                                                                  | Бесіда: «Життя – скарб цінний» - 3а                     |                                                          |                                                                                                                                        |

**План-сітка**  
**проведення в закладі Тижня безпеки життєдіяльності на тему:**  
**«Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»**

| Дата                            | Класи                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                 | 6                                                    | 7                                                                                                              | 8                                                                                                                                                                            | 9                                                    | 11                                                    |
| Понеділок<br>30 січня<br>2023р. |                                                      | Тренінг:<br>«Здоров'я – найбільше багатство!» - 7а                                                             | Виховний захід:<br>«Найбільше багатство людини - здоров'я!» - 8б<br>Виховна бесіда з елементами тренінгу:<br>«Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» - 8а,8в |                                                      | Виховна бесіда:<br>«Здорові думки – здоровий Я» - 11б |
| Вівторок<br>31 січня<br>2023р.  |                                                      | Виховна година:<br>«7 кроків на шляху до власного здоров'я» - 7б<br>Бесіда: «Твоє здоров'я в твоїх руках» - 7г |                                                                                                                                                                              | Виховна година:<br>«Здоров'я – це великий дар!» - 9а |                                                       |
| Середа<br>01 лютого<br>2023р.   | Виховний захід:<br>«Здоров'я – запорука успіху» - 6г |                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                       |

|                                 |                                                                                                                                                      |                                                     |                                                                           |                                                                   |                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Четвер<br>02 лютого<br>2023р.   | Бесіда:<br>«Рівновага та<br>спокій<br>бережуть<br>здоров'я» –<br>6б                                                                                  | Виховний<br>захід:<br>«Здоров'я це<br>сила» -<br>7в | Виховний<br>захід:<br>«Весела<br>думка –<br>половина<br>здоров'я» -<br>8г | Виховний<br>захід:<br>«Здоров'я –<br>найбільший<br>скарб» -<br>9в | Виховна<br>година:<br>«Здоров'я –<br>запорука<br>щастя» -<br>11а |
| П'ятниця<br>03 лютого<br>2023р. | Виховний<br>захід:<br>«Хочеш добре<br>виглядати –<br>не треба<br>нервувати» -<br>6а<br>Виховний<br>захід:<br>«Здоров'я<br>найцінніший<br>скарб» - 6в |                                                     |                                                                           |                                                                   |                                                                  |

Комунальний заклад  
«Гімназія «Інтелект» Кропивницької міської ради»  
вул. Космонавта Попова, 11-а, м. Кропивницький, 25031 телефон: (0522) 55-83-55  
E-mail [scool\\_31\\_@ukr.net](mailto:scool_31_@ukr.net) Код ЄДРПУ 31080002

## НАКАЗ

03 лютого 2022р.

№ 30/о

### **Про підсумки проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»**

Відповідно до наказу по закладу освіти від 05 січня 2023 року № 05/о «Про проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» з 30 січня по 03 лютого 2023 року проведено тематичний Тиждень. Класними керівниками 1-9,11-их класів були підготовлені і проведені в класних колективах у відповідності з Планом проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» виховні заходи. Заходи Тижня враховували вікові особливості школярів. Цікаво і змістовно проведено виховні заходи: «Здоров'я – найважливіший скарб!» -1а,1в,1г (класні керівники Табальчук Л.М., Ткачук О.А., Полякова О.О.), «Найбільше щастя в житті – здоров'я» - 2а (класний керівник Отліванова О.М.), «Подорож у країну здоров'я» - 2в (класний керівник Горобець І.С.), «У здоровому тілі – здоровий дух!» - 3б (класний керівник Сластьонова В.М.), «Здоров'я людини – багатство країни» - 3в,3г,4д (класні керівники Башкірова Ю.О., Скринік

Д.В., Долока С.М.), «Головною умовою щастя є здоров'я» - 5а (класний керівник Третякова Н.М.), «Найбільше щастя в житті – здоров'я» - 5б (класний керівник Антонова С.В.), «Хочеш добре виглядати - не треба нервувати» - 6а (класний керівник Мамренко Ю.С.), «Здоров'я найцінніший скарб» - 6в (класний керівник Губік М.Л.), «Здоров'я – запорука успіху» - 6г (класний керівник Гордус Т.В.), «Здоров'я це сила» - 7в (класний керівник Майборода К.В.), «Найбільше багатство людини - здоров'я!» - 8б (класний керівник Вільшанкова В.Ю.), «Весела думка – половина здоров'я» - 8г (класний керівник Журавльова С.В.), «Головною умовою щастя є здоров'я» - 9б (класний керівник Похила В.Ю.), «Здоров'я – найбільший скарб» - 9в (класний керівник Ковпак Т.С.).

Тематичні виховні години проведено в наступних класах: «Я за здоровий спосіб життя!» - 1б (класний керівник Купріянова В.В.), «Без здоров'я неможливе і щастя» - 2б (класний керівник Зосім В.М.), «Головною умовою щастя є здоров'я» - 2г (класний керівник Кучмистенко Т.М.), «Твоє здоров'я в твоїх руках» - 4б,4в,4г (класні керівники Чампай В.П., Шевченко Л.В., Вишневська І.В.), «7 кроків на шляху до власного здоров'я» - 7б (класний керівник Ларіонова Т.І.), «Здоров'я – це великий дар!» - 9а (класний керівник Дигас О.С.), «Здоров'я – запорука щастя» - 11а (класний керівник Кравченко О.В.)

Година спілкування: «Позитивне мислення як запорука здорового життя» проведена в 5в класі (класний керівник Антонова Н.О.), «Бути здоровим – здорово!» - 5г (класний керівник Канарян С.В.)

Ігрові форми були основними на позакласному заході - тренінгу: «Я буду здоровим» - 4а (класний керівник Прокопова Л.Ю.), «Здоров'я – найбільше багатство!» - 7а (класний керівник Оджубейська О.В.).

Класні керівники під час проведення з учнями бесід про здоров'я вдало використали презентації та наочність. Змістовними та цікавими для дітей були теми: «Життя – скарб цінний» - 3а (класний керівник Філіпінко Л.В.), «Рівновага та спокій бережуть здоров'я» – 6б (класний керівник Богомолова Н.Б.), «Твоє здоров'я в твоїх руках» - 7г (класний керівник Соф'янчук В.О.), «Здорові думки – здоровий Я» - 11б (класний керівник Андрєєва А.В.). Виховна бесіда з елементами тренінгу: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» проведена в 8а,8в класах (класні керівники Бричка І.С., Бойко І.А.).

Завідуючою ЦДЮТ «Сузір'я» Доленюк Л.В. та педагогом-організатором Горковенко О.М. в рамках Тижня, для дітей, які під час повітряної тривоги перебували в укритті проводили Інформаційну хвилинку: «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!».

Педагог-організатор Горковенко О.М. та завідувача ЦДЮТ «Сузір'я» Доленюк Л.В. впродовж Тижня провели, окремо для кожного першого класу, бесіду «Вплив стресу на організм. Шляхи подолання», для учнів 4-тих класів - квест «Стежинами здоров'я».

В рамках Тижня для учнів 1-4-тих класів члени учнівського самоврядування проводили рухливі перерви.

В фое І поверху педагог-організатор Горковенко О.М. та завідувача ЦДЮТ «Сузір'я» Доленюк Л.В. оформили виставку дитячих малюнків про здоровий спосіб життя.

Практичний психолог Постика А.А провів соціолого-психологічне дослідження учнів 9-тих класів з метою визначення ставлення школярів до безпеки і здоров'я людини. Надав практичну консультацію класним керівникам з питань надання психологічної допомоги школярам, які можуть перебувати в складних життєвих ситуаціях, які можуть впливати на стан її здоров'я.

Завідувача бібліотекою закладу освіти Ленів О.В. та бібліотекар Павлуша О.В. оформили в бібліотеці виставку літератури за тематикою Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!». Провели онлайн-презентацію тематичної літератури для учнів 1-4-их класів.

Відповідно до рекомендацій управління освіти Кропивницької міської ради в рамках проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка прибавляє», з метою підвищення рівня знань дітей про лікувальні властивості рослин, формування в дітей здоров'язберігаючої компетентності, підвищення імунітету і життєвого тону в закладі проведено виховний захід «Зимове фітотчаювання».

При проведенні заходів педагоги забезпечили дотримання школярами правил безпеки під час адаптивного карантину. Класні керівники проводили виховні заходи в змішаному форматі (в залежності від типу освітнього процесу в класі).

Виходячи з вищезазначеного

### **НАКАЗУЮ:**

1. За активну участь в підготовці і проведенні для молодших школярів виховних заходів з пропаганди здорового способу життя оголосити подяку завідувачій ЦДЮТ «Сузір'я» Доленюк Л.В. та педагогу-організатору Горковенко О.М.

2. Класним керівникам 1-9,11-их класів:

- 2.1. Продовжити цілеспрямовану виховну роботу в учнівських колективах з метою виховання поважного ставлення до безпеки і здоров'я

людини як основи для реалізації успішного життя, опанування навичок безпечної поведінки.

2.2. Знайомити учнів з правилами надання першої долікарської допомоги при травмах та надзвичайних ситуаціях.

2.3. Систематично проводити роз'яснювальну роботу з учнями та батьками з питань формування в учнів навичок здорового харчування, регулярних занять спортом, особистої безпеки, правил поведінки під час пандемій.

3. Вчителям-предметникам постійно використовувати виховні можливості навчальних предметів для формування у школярів навичок здорового способу життя, безпечної поведінки в довіллі, соціальному середовищі.

4. Заступнику директора з НВР Чернат М.М. розмістити матеріали про проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка прибавляє» на сайті закладу освіти та надіслати інформацію про проведення Тижня управління освіти Кропивницької міської ради до 07 лютого 2023 року.

5. Контроль за виконанням даного наказу покласти на заступника директора з НВР Чернат М.М.

Директор закладу: Т.І. Тиханська

***Виховна година: «Я – за здоровий спосіб життя»***  
*(1б клас, класний керівник Купріянова В.В.)*

**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, слідувати за собою, дотримуватися правил безпечної поведінки. Виховувати життєву потребу – бути завжди здоровим.

**Обладнання:** таблиці, плакати, матеріали для гри, відео «Великі українські спортсмени»

Хід виховної години

I. Організаційна частина

Привітання



## II. Основна частина

### 1. Актуалізація опорних знань

**Учитель:**

- В народі кажуть «це» не купиш за гроші. Що мають на увазі?
- Складіть із літер **Д З О Р В' О Я** слово. (*Здоров'я*).
- Що таке здоров'я?

### 2. Гра «Розсипанка»

**Учитель:**

Зберіть розсипані склади і прочитайте приказку .

**Здо скарб жит най у біль ров'я ший ті**  
(Здоров'я — найбільший скарб у житті.)

Сьогодні ми спробуємо переконатися у цьому твердженні, або його спростувати.

Як ви розумієте ці слова?

### 3. Вправа «Мікрофон»

**Учитель:**

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

Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

- 1) Здорова людина весела, щаслива.
- 2) У здорової людини нічого не болить.
- 3) 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.

### 4. «Проблемний вибір»

**Учитель:**

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

Першою дорогою підеш — багатство знайдеш, а здоров'я втрапиш.

Другою дорогою підеш — половину багатства знайдеш, а половину здоров'я в втрапиш.

Третьою дорогою підеш — багатства не знайдеш, проте здоров'я збережеш.

Зробіть свій вибір? Обґрунтуйте свою думку.

**Висновок.** Найкраще піти третьою дорогою, оскільки здоров'я — головне багатство людини.

## 5. Декламування віршів учнями.\

**1-й учень:**

Хто здоровий – той сміється,  
Все йому в життя вдається.

Він долає всі вершини,  
Це ж чудово для людини!

**1-й учень:**

Хто здоровий, той не плаче,  
Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,  
Вчитись і відпочивати.

**3-й учень:**

Хто здоровий не сумує,  
Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде  
Й за собою всіх веде.

**4-й учень:**

Бо здоров'я це прекрасно,  
Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини  
Всі дороги і стежини!

**5-й учень:**

Зрозуміло, всім відомо,  
Що приємно бути здоровим,  
Тільки треба знати,  
Як здоровим стати.

## 6. Проблемне запитання

*( На дошці написані слова: поведінка, здоров'я).*

**Учитель:**

Що на вашу думку означає слово «поведінка»?

*(Гарно поводитися, завжди виконувати правила, що існують у школі, громадських місцях, транспорті, не ображати нікого).*

- Поведінка – це правила поведінки людини в певних ситуаціях.  
Здоров'я – це стан фізичної та духовної рівноваги, відсутність хвороб.

- Чи можна пов'язати між собою ці два поняття: «поведінка» і «здоров'я»?

*(Так. Від того, як людина виконує правила культури поведінки, залежить її здоров'я).*

**Висновок.** Здоров'я буде добре й збережене тоді, коли людина гарно поводить. Їй приємно, що до неї ставляться добре товариші, рідні й у неї є багато друзів.

## 7. Вправа-руханка «Здорово танцюю»

**Учитель:**

Раціональне харчування також є важливим чинником збереження здоров'я. Важливо їсти не тільки вдосталь, а й правильно. Наш організм повинен отримувати різноманітну їжу, насичену білками, жирами, вуглеводами, а також вітамінами і мінеральними речовинами.

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.

( Учні розповідають про вітаміни).

#### **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 моллюсочки морські.

#### **Вітамін С**

«С» - примхливий вітамін  
Не любить кулінарів він,

Бо при їх обробленні  
Йде він до роздроблення.

#### **Учитель:**

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.

### **9. Гра «Корисно - шкідливо»**

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

- ☐ Можна переїдати. –
- ☐ Їсти треба 1 раз на день. -
- ☐ Під час вживання їжі можна відволікатися . –
- ☐ Їжа повинна бути різноманітною .+
- ☐ Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу . –
- ☐ Сіль потрібна людині у великій кількості. –

### **10. Колективне обговорення**

**Учитель:** (звертається до плаката)

Є в людини приховані вороги,  
Шкідливі звички звуться вони –  
Нігті кусати, гризти олівці –  
Це зовсім не потрібно тобі у житті.

Про які шкідливі звички ви дізнались з вірша? Чим вони небезпечні? А які є ще шкідливі для здоров'я звички?

А які є корисні звички?

- Назвіть, які ви знаєте процедури, що допомагають загартовувати організм.

Адже вони теж додають бадьорості й сили.

*Відповіді дітей.* (Повітряні та сонячні ванни, обтирання тіла мокрим рушником, обливання холодною водою, миття ніг прохолодною водою і т.д.).

Повітря, сонце і вода -  
Для всіх хвороб просто біда.  
Тож гартуватись, друже, слід,  
Щоб врятуватися від бід.

На сонце личко підставляй,  
Водою тіло обливай,  
Морозу, холоду не бійся,  
А для сміливості ти смійся.

Недарма народна мудрість  
говорить: "Сонце, повітря та  
вода – наші найкращі друзі!".  
Пам'ятайте завжди про це.

Які ви знаєте шкідливі звички?  
Шкідливі звички, мовби тінь,  
Все ходять за тобою,  
І так чекають на ту мить,  
Щоб потягнуть з собою.  
Наркотики і цигарки, спиртне -  
Це просто страх,  
Як ви подружитесь із ними -  
Здоров'ю буде крах.  
То що ми скажемо шкідливим  
звичкам? Ні

**Учитель:**

Є ще інші шкідливі звички. Назвіть їх (*дивитися довго телевізор, грати в комп'ютерні ігри, на мобільних телефонах, гризти нігті, читати лежачи та інші*).

**Висновки.** Мати або не мати шкідливої звички - справа особиста. Але якщо ви хочете гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то ваш вибір - здоровий спосіб життя!

## **11. Робота в групах. Перлини народної мудрості**

**Учитель:**

Діти, наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох років з уст в уста передавалися прислів'я – перлини народної мудрості.

Утворіть і прочитайте народну мудрість – прислів'я про здоров'я.  
Поясніть значення одного на вибір.

Бережи одяг, поки новий,  
Здоров'я –  
Як про здоров'я дбаєш,  
У здоровому тілі –  
Як немає сили,  
Здоров'я маємо – не дбаємо,

Довго спати –  
Чиста вода  
а здоров'я, поки молодий.  
всьому голова.  
так і маєш.  
здоровий дух.

то й світ не милий.  
а втративши – плачемо.  
здоров'я не мати.  
для хвороби біда.

## 12. Про «Режим дня»

**Учитель:**

Діти, для того, щоб людина була завжди охайною, все встигала зробити, не спізнювалася на заняття, на роботу, вона повинна дотримуватися режиму дня.

Зараз ми перевіримо, чи дотримуєтесь ви його. Попрацюємо в групах. Розташуйте в картках режимні моменти в правильному порядку.

Звіримо результати за віршем

Сім годин – пора вставати.

Потім ліжко застеляти.

Далі робите зарядку.

Кожну вправу по порядку.

Чистіть зуби, умивайтесь.

Причесались – одягайтесь.

Сьома тридцять. Час до столу

Снідати. Та йти до школи.

Не крутіться на уроках,

Як папуги чи сороки.

Як повернетесь додому,

Мийте руки - та до столу.

Пообідайте смачненько,

Посуд вимийте гарненько.

Відпочиньте, подрімайте

Та завдання вчить сідайте.

І, готуючись сумлінно,

Спочивайте неодмінно.

Як освіту закінчили,

То тепер гуляйте сміло.

Дихайте повітрям свіжим,

Хай вас сонечко поніжить.

Молодці!

## 13. Бесіда «Фізкультура і спорт»

**Учитель:**

Здоров'я і сила, краса гармонійно розвиненого людського тіла – це необхідно кожному. Фізично підготовлена людина ніколи і ніде не розгубиться, їй під силу будь – яка праця. Займатися фізкультурою – це значить систематично виконувати фізичні вправи, дотримуватись режиму дня і правил гігієни, загартовувати організм.



Де ми займаємось фізкультурою?

Вдома (*ранкова зарядка, рухливі ігри*).

В дитячому садку (*зарядка, фізичні заняття*).

В школі (*фізкультхвилинки, рухливі ігри на перервах, уроки фізкультури, спортивні заходи і свята*).

- Саме завдяки заняттям фізкультури ми стаємо спритнішими, гнучкішими, сильнішими, уважнішими, стає гарна струнка постава, тобто зміцнюється наше здоров'я.

Спорт – складова частина фізкультури. А звідки він – «спорт»? Ще у давнину це слово пішло від французької мови і означало «відвертати від роботи». А у наші часи воно вже почало означати не будь – яку розвагу, гру, яка відволікає від роботи, а поширені за тих часів види ігор, тобто види спорту.

- Які види спорту ви знаєте? (*Розгляд ілюстрацій*).

Ще у давнину люди проводили змагання з різних видів спорту. Так з'явилися Олімпіади, які до сьогоднішнього дня проводяться раз на чотири роки в різних країнах. Спорт робить людей більш сильними і здоровими.

«П'ятірка» найкращих спортсменів України:

- Сергій Бубка (*легка атлетика*)
- Яна Клочкова (*плавання*)
- Андрій Шевченко (*футбол*)
- Лілія Подкопаєва (*спортивна гімнастика*)
- Віталій Кличко (*бокс*).

### III. Заключна частина

#### 1. Вправа "Коло ідей"

Кожна група обговорює питання вибору здорового способу життя і зображує на папері свої кроки (дії та приклади поведінки) й по колу висловлюють думки, ідеї (свої «Кроки до здорового способу життя»)

#### 2. Вправа «ПОПС»

П - "Я вважаю, що...",

О - "Тому що...",

П - "Я можу довести це на прикладі...",

С - "Виходячи з цього, я роблю висновок про те, що..."



**Виховний захід: «Найбільше щастя в житті – здоров'я»**  
(2а клас, класний керівник Отліванова О.М.)

**Мета:** сприяти зміцненню здоров'я дітей, покращенню настрою; розвивати вміння берегти здоров'я, слідкувати за собою, розширити знання дітей про особисту гігієну; дотримуватися правил безпечної поведінки; виховувати життєву потребу – бути завжди здоровим.

**Обладнання:** таблиця «Здоровий спосіб життя»; індивідуальні картки із завданням; сигнальні картки; ілюстрації; презентація.

Хід заходу

#### 1. Робота з розсипанкою

**Учитель:** Зберіть розсипані склади і 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 - великий скарб, який дарує людині Природа».

- Як ви розумієте ці слова?

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

**Учитель:**

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. 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.

### **Робота над прислів'ями**

**Учитель:**

Назвати якомога більше прислів'їв 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.

### **Розповідь 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.

**Запитання для учнів:**

- Для чого людині потрібно бути здоровою, дужою і вправною?
- Які чинники впливають на здоров'я людини?

### **Робота над таблицею «Здоровий спосіб життя». Обговорення**

**Учитель:**

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

### **Робота з індивідуальними картками**

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

### **Робота над загадками**

**Учитель:**

Я вам пропоную розгадати загадки.

1. Волосся зачесане певним чином. (*Зачіска*)
2. Чим більше миється, тим менше стає. (*Мило*)
3. Предмет особистої гігієни. (*Люстерко*)
5. Збудники захворювань. (*Мікроби*)
6. Речовина для чищення зубів. (*Паста*)
7. Речовина для миття волосся. (*Шампунь*)

### **Гра «Корисно-шкідливо»**

**Учитель:**

Давайте перевіримо, чи знаєте ви правила збереження та зміцнення здоров'я і пограємо у гру. Я буду говорити фрази, а ви – відповідати «корисно» піднімаєте картку з зеленим кольором, а червону – «шкідливо». Тільки не помиліться!

- 1 - Перебування на свіжому повітрі.
  - 2 - Звичка все брати в рот і куштувати на смак.
  - 3 - Миття рук перед уживанням їжі .
  - 4 - Дворазове чищення зубів .
  - 5 - Робити зарядку.
  - 6 - Умиватися й чистити зуби.
  - 7 - Смоктати пальці.
  - 8 - Гризти нігті.
  - 9 - Обтиратися вранці.
  - 10 - Сутулитися за столом.
  - 11 - Човгати ногами.
  - 12 - Провітрювати приміщення.
- Молодці, діти!
- А тепер можливо ви дасте нам поради як бути здоровими ?
- Доповніть моє речення...
1. Щоб було усе в порядку,  
Вранці робимо... *(зарядку)*.
  - 2.Свою ти силу покажи,
  - 3 водою кожен день... *(друзи)*.
  3. Потрібні організмові продукти,  
Дуже корисні овочі та... *(фрукти)*.
  4. Дітям, дорослим дуже потрібно  
Дихати часто свіжим... *(повітрям)*.



## Підсумкова частина

### Учитель:

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

Звичайно, ми все не охопили. Більше ви дізнаєтесь на уроці основи здоров'я.

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, позбавлятися 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.

Здоров'я – це багатство,  
Яке з народження природою дано,  
Запам'ятай дитино!  
Що найціннішим є воно.  
Бережи здоров'я змалку,  
Бо хазяїн тіла – ти.  
Щоб життя прожити довге,  
Себе треба берегти.

***Виховний захід: «У здоровому тілі – здоровий дух!»***  
*(3б клас, класний керівник Сластьонова В.М.)*

**Мета:** поглибити знання дітей про поняття здоров'я. Закріпити уявлення учнів про те, що найбільше багатство людини - здоров'я, формувати розуміння необхідності ранкової гімнастики, особистої гігієни, режиму дня, викликати інтерес до здорового і активного способу життя. Виховувати дбайливе ставлення до свого організму; розвивати пізнавальний інтерес до стану власного здоров'я.

**Обладнання:** малюнки, що ілюструють приклади здорового способу життя; прислів'я; приказки про здоров'я.

Хід заходу

*«Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю,  
недбалим ставленням до власного організму зводимо*

*нормальну тривалість життя до значно меншої цифри».*

І.Павлов

**Учитель:**

Всі люди на Землі є дуже різними та унікальними. Композитор творить музику, художник живописні полотна, драматург – шедеври для театру, вчитель створює урок як твір педагогічної майстерності. Та всіх їх об'єднує одне – бажання бути здоровою, життєрадісною, активною людиною. Адже найбільше щастя у житті – здоров'я.

З давніх–давен у народних піснях, казках, легендах, український народ оспівував, возвеличував фізично дужу, здорову, сильну людину.

Гострий розум народу швидко збагнув, що здоров'я – найцінніше багатство. Великим щастям для людини вважаються збереження здоров'я й працездатності до самої смерті. Про це у фольклорі говориться дуже часто. Щодня, вітаючись між собою, люди зичили одне одному доброго здоров'я. Бажали його і колядники, і щедрувальники на Новий рік та Різдвяні свята. Відмінного здоров'я і довголіття зичать молодят та їхнім майбутнім дітям гості на весіллі. Правилom хорошого тону вважається під час зустрічі друзів, знайомих, родичів запитувати про здоров'я його та його сім'ї. Якої уваги здоров'ю людини приділяли завжди, свідчить також наявність образних порівнянь в українській мові: «здоровий, як дуб», «здорова, як вода». Ось одне із побажань: «Будь здорова, як зима, весела, як весна, багата, як осінь».

Отож, про здоров'я та його збереження будуть сьогодні завдання нашого виховного заходу «Умовою щастя є здоров'я».

**І конкурс: «Із скарбниці українського фольклору»**

**Учитель:**

Вам запропоновані прислів'я та приказки про здоров'я але поки я несла їх до вас, в торбині вони безладно порозсипалися. І тому ваше завдання – із запропонованих слів скласти правильно усі слова у висловах.

- Без здоров'я нема щастя.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Бережи сукню знову, а здоров'я — змолоду.
- Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Веселий сміх — здоров'я.
- Журба здоров'я забирає, до труни попихає.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши, плачемо.
- Без здоров'я нічого чоловікові не миле.

**II конкурс: «Клуб ерудитів»**

Поясніть народне прислів'я:

- Око бачить далеко, а розум — ще далі.
- Поки розумний думає, дурень вже робить.
- Здоров'я більше варте, ніж багатство.
- Добра одежа нова, а жінка — здорова.

### III конкурс: «Вірю — не вірю»

Учні по черзі називають твердження щодо здорового способу життя, починаючи словами «корисно» або «шкідливо».

- Приклади тверджень: *корисно споживати газовані напої; шкідливо споживати овочі; корисно робити ранкову гімнастику; шкідливо курити.*

**Учитель:**

Пропоную вашій увазі «Хіт-парад» цікавих фактів про здоров'я.

#### Хіт-парад «Таємниці людського організму»

- 10 місце – Людина, яка викурює пачку цигарок на день, випиває пів чашки смоли за рік.
- 9 місце – Загальна маса бактерій, що живуть в організмі людини, становить 2 кг.
- 8 місце – У тілі дорослої людини – близько 75км (!) нервів.
- 7 місце – Чхнути з розплющеними очима неможливо.
- 6 місце – Коли в Європі вводили євро, монети були ретельно досліджені на безпеку. Їх навіть розчиняли в шлунковому соку. Затверджений варіант монет був абсолютно нерозчинним у ньому (80% сторонніх предметів, що заковтують діти, - монети).
- 5 місце – У древній Греції люди жили в середньому 29 років, в Європі XVI ст. – 21, XVII ст. – 26, XVIII ст. – 34, на початку XX ст. близько 50, а у середині XX ст. – близько 70, а наприкінці XX ст. – близько 60.
- 4 місце – Людина понад 20 років із 60 проводить уві сні.
- 3 місце – Кожен палець людини за час життя згинається приблизно 25 млн. разів.
- 2 місце – За добу людина виділяє стільки тепла, що його вистачить, щоб довести до кипіння 33 л крижаної води.
- 1 місце – Згідно з дослідженнями французьких невропатологів, у людини, яка плаче, активні 43 м'язи обличчя, тоді як у тієї, що сміється, - лише 17. Таким чином, сміятися енергетично вигідніше, ніж плакати.

### IV конкурс: «Театр здоров'я»

Учні в групах готують міні-виставу за народним прислів'ям:

1 група: Подивись на вид та й не питай про здоров'я;

2 група: Здоров'я — усьому голова;

3 група: Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо;

4 група: У здоровому тілі — здоровий дух.

### **V конкурс: Конкурс вболівальників**

**Учитель:**

Вболівальники можуть принести улюбленим командам додаткові бали (1 бал) за правильно розгадані загадки.

1. Які рослини, що вирощуються в Україні, можуть убивати мікроби леткими речовинами? (*Часник, цибуля*).
2. Яке дерево в українців є символом довголіття? (*Дуб*).
3. Який орган людини знешкоджує токсичні й небезпечні речовини? (*Печінка*).
4. Листки якої рослини українці використовують як засіб від гнояків і припинення кровотечі? (*Подорожник*).
5. Яка рослина України, за приказкою, лікує 99 хвороб? (*Звіробій*).
6. Яких тварин використовують для лікування підвищеного тиску? (*Котів, п'явки*).
7. Яку квітку, що росте в Карпатах, називають «квіткою мужніх, або квіткою закоханих»? (*Едельвейс*).
8. Які рослини нашої місцевості містять найбільшу кількість вітаміну С? (*Шипшина, помідори, капуста, часник*).

**Учитель:**

Одне з найактуальніших завдань у профілактиці багатьох хвороб — правильне харчування. Індійський політичний діяч Мохандас Карамчанд Ганді говорив, що в 999 із 1000 можнавилікуватися з допомогою правильного харчування. Проблема сучасних людей — виключення із раціону традиційних українських страв, справді корисних та поживних, які містять багато вітамінів. Кожен вітамін має ім'я. А зараз ми з вами познайомимося з кожним з них:

- ~ **Вітамін А** — стимулює ріст, розвиток шкіри, утворює в організмі бар'єр стійкості до інфекцій. Міститься у вершковому маслі, кропі, овочах, абрикоси.
- ~ **Вітамін В<sub>1</sub>** — діє на функції нервової системи, бере участь в обміні вуглеводів. Міститься в пшеничному хлібі, бобах, яйцях.
- ~ **Вітамін В<sub>2</sub>** — сприяє утворенню гемоглобіну, регулює функції шлунково — кишкового тракту. Міститься в м'ясі, молочних продуктах.
- ~ **Вітамін В<sub>6</sub>** — поліпшує кровотворення. Міститься в м'ясі, рибі, овочах та фруктах.
- ~ **Вітамін С** — підвищує стійкість до шкідливих впливів. Міститься в овочах, фруктах та ягодах. Велика кількість вітаміну С в лимоні, апельсині, шипшині.

- ~ **Вітамін Д** – бере участь у процесі всмоктування кальцію, утворенні кісткової тканини.
- ~ **Вітамін Е** – міститься в салаті, овочах, м'ясі, рослинних маслах.
- ~ **Вітамін К** – міститься в такому продукті, як печінка.

#### **VI конкурс: «Овочі та фрукти» (загадки)**

- 1) Не стелюсь я шукати долі,  
Деруся вгору. Я... *(квасолі)*.
- 2) Кругле, соковите,  
Сонцем налите.  
З гілочки котиться –  
У ротик проситься... *(яблуко)*.
- 3) В темній я живу коморі,  
А коса моя надворі  
Гарбузова я сестриця  
Мене звати... *(морквиця)*.
- 4) У вінку зеленолистім,  
У червоному намисті  
Видивляється у воду на свою хорошу вроду... *(калина)*.
- 5) Ми цукрові, ми кормові.  
Є брати у нас столові.  
Ми зростаємо рядками  
Люди звуть нас... *(буряками)*.
- 6) Сидить Марушка  
В семи кожухах;  
Хто її роздягає,  
Той сльози проливає... *(цибуля)*.
- 7) Коли її кладуть на терези,  
Вона, немов на конкурсі краси.  
З рум'янами на щоках круглобока.  
Красуня, та на жаль, не синьоока.  
Зустрівшись з нею, дивуватись мушу  
Чому смачна й приваблива, така... *(груша)*.

#### **VII конкурс: «Сенкан про здоров'я» (творчий конкурс)**

##### **1-й учень:**

Бережіть здоров'я, бо  
Хто здоровий, той сміється,  
Все йому в житті вдається.  
Він долає всі вершини,  
Це ж чудово для людини!

##### **2-й учень:**



Хто здоровий, той не плаче,  
Жде його в житті удача.  
Він уміє працювати,  
Вчитись і відпочивати.

**3-й учень:**

Хто здоровий – не сумує,  
Над загадками мудрує,  
Він сміливо в світ іде  
Й за собою всіх веде.

**4-й учень:**

Бо здоров'я – це прекрасно.  
Здорово, чудово, ясно!  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини!

**Учитель:**

Перш ніж оголосити закінчення нашого заходу, хочу нагадати вам слова духовного заповіту Матері Терези:

Життя – це можливість, скористайтесь нею.  
Життя – це краса, милуйтеся нею.  
Життя – це мрія, здійсніть її.  
Життя – це багатство, не марнуйте його.  
Життя таке чудове, не втрачайте його,  
Це ваше життя, боріться за нього.

Я бажаю вам іти по життю з усмішкою, даруючи іншим тепло, сонячний настрій, оптимізм та натхнення.

***Позакласний захід: «Здоров'я людини – багатство країни»***  
*(3г клас, класний керівник Скринік Д.В.)*

**Мета:** ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; розвивати вміння слідкувати за собою, розширити поняття про те, що від здоров'я дітей залежить здоров'я нації, благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє; виховувати прагнення берегти своє здоров'я як найдорожчий скарб.

**Обладнання:** малюнки, на яких зображено режим дня, кошик з різними предметами та продуктами, дидактичні картки для проведення гри та експерименту, квіти для створення проекту, виставка малюнків, прислів'я та приказки про здоров'я.

Хід заходу

**Учитель:**

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.

Я рада вітати вас на нашому виховному заході, що має назву «Здоров'я народу – багатство країни». Сьогодні ми будемо говорити про здоров'я: як ми до нього ставимося, яку роль воно відіграє в нашому майбутньому, чи є перешкоди для його збереження і як їх можна подолати.

І епіграфом нашого заходу будуть слова: *«Щоб міцне здоров'я мати, треба пелюстки зібрати»*.

Отже, найцінніший скарб планети – це людина, а найцінніший скарб людини – це здоров'я.

«Здоровому все здорово» – говорить народна мудрість. Коли ти здоровий – ти добре почуваєшся, у тебе гарний сон і апетит, ти з легкістю виконуєш якусь роботу, ти жвавий і веселий.

Здоров'я неможливо купити. Його треба берегти і зміцнювати змалку.

А що про здоров'я знаєте ви?

**1-й учень:**

Здоров'я – це прекрасно.  
Здорово, чудово, ясно!  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини!

**2-й учень:**

Хто здоровий, той сміється,  
Все йому в житті вдається,  
Радість б'ється в нім щоднини  
Це ж чудово для людини.

**3-й учень:**

Хто здоровий, той не плаче.  
Жде його в житті удача.  
Він уміє працювати.  
Вчитись і відпочивати.

**4-й учень:**

Хто здоровий – не сумує,  
Над загадками мудрує.  
Він сміливо в світ іде  
Й за собою всіх веде.

**Учитель:**

Ви бачите на дошці є «квітка здоров'я», але пелюстки у неї закриті. Будемо розкривати пелюстки нашої квітки. Першою пелюсточкою, буде розпорядок добової діяльності людини – режим дня.

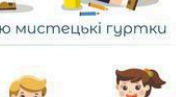
Ти – учень третього класу. У тебе з'явилися нові навчальні предмети, стало більше уроків. На їх вивчення потрібно більше часу. А ще, можливо, тобі хочеться відвідувати нову спортивну секцію або гурток. Отже, розпорядок дня, якого ти дотримувався в другому класі, має дещо змінитися. Після уроків ви приходите додому. Хочеться подивитися телевізор, погратись, але потрібно вивчити вірш чи прочитати книгу. І нерідко буває так, що ви не встигаєте. Як же бути? Як встигнути все зробити?

Якщо правильно розпланувати свій день, то вистачить часу на все: і уроки вивчити, і з друзями погратися, і спортивну секцію відвідати, і батькам допомогти.

Правильно розподілити свій час вам допоможе режим дня. А тепер давайте пограємо у гру "Плутанина".

*Діти повинні розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності.*

### Ознайомлення з режимом дня

|                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>8:30 - 12:00  | <br>Їду до школи       | <br>Навчаюсь з друзями  | <br>Пізнаю нове               |
| <br>12:00 - 15:00 | <br>Обідаю             | <br>Отримую високі бали | <br>Вігвігую мистецькі гуртки |
| <br>15:00 - 18:00 | <br>Граюся на подвір'ї | <br>Граю в активні ігри | <br>Проводжу час з друзями    |

**Учитель:**

Хто, ще хоче щось доповнити знання про режим дня?

**5-й учень:**

Дотримуйся режиму дня,  
Живи по розпорядку:  
Вмивайся, снідай і роби  
Ранкову ти зарядку.

**6-й учень:**

Обідати не забувай,  
І трохи відпочити,  
А вже тоді поквапсь скоріш:  
Все встигнеш ти зробити.

**7-й учень:**

Умиватись треба зранку  
Добре, добре милом,  
Зуби чистити завжди,  
Щоб ставали білі.

**8-й учень:**

Не забудь перед обідом  
Руки добре мити,  
Ну, а ввечері ще й ноги,  
Як у бруді жити?

**Учитель:**

Молодці! Наша «квіточка здоров'я» отримала першу пелюсточку.  
Якщо ви будете дотримуватися розпорядку дня – спати, їсти, гуляти, читати, готувати уроки завжди в один і той же час, – вашому організмові буде легко працювати, і ви почуватимете себе здоровими та бадьорими.

**Гра «Склади прислів'я»**

Діти, наш народ споконвіку дбав про своє здоров'я, а тому протягом багатьох років з уст в уста передавалися прислів'я – перлинки народної З'єднайте стрілочками частини прислів'їв.

*Прислів'я записані на дошці*

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Якщо жити, як треба,          | то їй здоров'я усміхається. |
| Здоровому все                 | то і лікаря не треба.       |
| Якщо дитина бігає і грається, | здоровий дух.               |
| У здоровому тілі –            | здорово.                    |
| Здоров'я дитини –             | той сили набирається.       |
| Хто спортом займається,       | багатство родини.           |

**Учитель:**

А які ви ще знаєте прислів'я про здоров'я? Наступною пелюсткою буде – **«Активний відпочинок»**. У світі все перебуває в русі. Плинуть хмарки, кружляють сніжинки, повзають жуки, літають метелики і птахи, плавають риби, стрибають і бігають тварини.

Людина теж не може жити без руху. Вона ходить, бігає, виконує різноманітну роботу. Рухова активність забезпечує повноцінний ріст і розвиток, сприяє зміцненню здоров'я і запобігає виникненню хвороб. Якщо людина мало рухається, то стає млявою, слабкою, часто хворіє. Тому більше рухайся: ходи, бігай, плавай, танцюй, катайся на санчатах, велосипеді, роликах, на ковзанах і лижах, виконуй фізичну роботу. Тепер давайте відпочинемо, не просто відпочинемо, а пригадаємо деякі вправи.

## Фізкультхвилинка

*Віришована фізкультпауза. Учні по порядку виходять і говорять слова, клас виконує вправи за ними.*

**9-й учень:**

### «Комарики»

Руки вверх піднять пора,  
Щоб зловити комара.  
Опускаємо руки вниз  
В стійку вихідну вернись.

**10-й учень:**

### «Лісоруби»

Лісорубами всі стали  
І сокири всі підняли.  
Зробимо руками мах  
По колоді сильно «бах».

**11-й учень:**

### «Літак»

Руки ставте всі ось так,  
І виходить в нас літак.  
Мах крилом туди – сюди  
Треба швидше нам рости.

**12-й учень:**

### «Метелики»

Руки вже за головою,  
Тож дивись перед собою,  
Виправляємо хребет,  
Лікті зводимо вперед.  
Мов метелики, літаєм,  
Крильця зводим, розправляєм.

**Учитель:**

Щоб рости сильним, спритним, бути бадьорим та енергійним, мати гарний настрій – займайся фізкультурою і щодня виконуй фізичні вправи. Роби їх під час ранкової гімнастики, на уроках фізичної культури, на перерві, під час спортивних змагань, у походах, на прогулянці. Найкраще виконувати фізичні вправи на свіжому повітрі.

Трохи відпочили, а тепер будемо працювати над завданням, яке відкриє ще одну пелюстку нашої квітки.

### Розгадування кросворда «Чистота – запорука здоров'я»

Хто може доповнити наші знання про чистоту здоров'я віршами.

**13-й учень:**

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

**14-й учень:**

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

**15-й учень:**

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

**16-й учень:**

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

**Учитель:**

Охайна людина має чисте тіло, акуратно одягнена. Вона викликає симпатію, з нею приємно спілкуватися. Щоб бути чистим і охайним, потрібно не тільки старанно піклуватися про чистоту тіла, а й знати, як обирати потрібний одяг і взуття, як утримувати їх у чистоті та порядку.

Від цього теж залежить здоров'я.

Зараз треба розгадати загадки, для того, щоб розпустилася, ще одна пелюсточка у нашої квіточки.

- Як достигну – кожен радий  
Склянці соку з ... (винограду).  
На матрьошку схожа вона  
І медовим соком повна... (Грушка).  
Сидить дівчина в коморі,  
А коса її надворі... (Морква).  
Він на огудинні важко повис,  
Та не похнюпив зелений свій ніс.  
Вус кучерявий, широкий листок –  
Красень мальований – пан ... (огірок).  
У зеленому лісочку,  
Під мережаним листочком  
Червоніє невеличка

Спіла ягідка ... (суничка).  
Як поспіває врожайна пора,  
З нього виходить чудова ікра.  
Літньому сонцю підставить бочок,  
Люди похвалять: смачний ... (кабачок).  
Хто був уважний? Яка тема відгадок? (вітаміни), звідки ми  
отримуємо вітаміни? (з їжі).

**17-й учень:**

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,  
Вживати поживне і тільки корисне.  
Не їсти надміру, не шкодити тілу  
І пам'ятати про вітаміни.

**Учитель:**

Отже, ще одна пелюсточка, яку ми відкриваємо це **«Їжа – джерело росту і здоров'я»**.

Щоб бути здоровим, активним, бадьорим, нормально рости і розвиватися, треба їсти корисні продукти. Вони мають бути багаті на вітаміни. Це речовини, які необхідні для життя людини, її росту і розвитку.

Тепер доповнимо наші знання про їжу **грою «Завжди, іноді, ніколи»**.

*На столі стоїть кошик. У ньому цукерка, йогурт, лимон, яблуко, квасоля в банці, рідина для миття посуду, плавлений сирок, хліб, засіб для чищення, шпроти в банці, картопля, капуста, апельсин, булочка, цвітна капуста, ліки, цибуля, банан, груша, морква, горіхи тощо. Учні по черзі виходять і беруть із кошика будь-який предмет та показують його іншим учням класу, які за допомогою жестів закінчують речення: «Цей продукт можна їсти...». (Завжди – великий палець правої руки піднімають угору, іноді – відводять убік, ніколи – опускають униз.)*

**Учитель:**

**Вгадайте страву за описом**

- Відокремлений від м'яса підшкірний свинячий жир, що зберігається і вживається сирим, смаженим чи вареним... (Сало)  
Сало містить багато вітамінів і корисних речовин, які зміцнюють захисні сили організму.
- Популярна в Україні рідка страва, яка вариться з буряків, капусти, картоплі та інших овочів і приправ... (Борищ)
- Одна з 12 обов'язкових страв на Святвечір, яку готують з пшениці, заправляють тертим маком, горіхами, медом... (Кутя)
- Солодка, рідка страва з сушених ягід і фруктів... (Узвар)

- Українська національна страва – невеликий варений вибір, зліплений з прісного тіста і начинений сиром, ягодами, капустою... *(Вареники)*

**Учитель:**

Їжа повинна бути різноманітною, містити достатню кількість вітамінів. Корисно вживати овочі, фрукти, каші, рибу, соки, молочні продукти. Але слід пам'ятати, що навіть корисна їжа може зашкодити здоров'ю, якщо її споживати надміру. Для організму людини шкідливе як недоїдання, так і переїдання. При недоїданні затримується ріст, з'являється слабкість. А переїдання призводить до перевантаження організму, поганого самопочуття, ожиріння. Щоб їжа добре перетравлювалася і засвоювалася, її слід ретельно пережовувати.

**Наступна пелюстка «Загартування»**

**Учитель:**

Сьогодні до нас завітав гість з далеких холодних країв – Дядько Морж (*демонструє іграшкового моржа*). Кожен його день розпочинається з купання в крижаних водах океану. Чи знаєте, що деяких людей теж називають моржами? Як ви вважаєте, чому? Можливо, вони родичі Дядька Моржа? *(Так називають людей, які не бояться холоду, купаються у крижаній воді. Вони зовсім не родичі Дядька Моржа).*

Справді, людей, які увесь рік купаються у водоймах просто неба, особливо в морозні дні, називають моржами. Це дуже загартовані та здорові люди.

Чи можна стати моржем без належної підготовки?

Звичайно, ні. Лише після того як організм звик до низьких температур, дозволяють серйозно займатись моржуванням. Якщо ж без підготовки скупатися взимку в крижаній воді, то можна захворіти.

Ми звикли вживати слово «ванна» у значенні кімнати, де ми вмиваємось. Чи знаєте, що «ваннами» також називають перебування з оздоровчою метою на свіжому повітрі, сонці чи у воді? Та процедури мають назву «повітряні», «сонячні», «водні ванни».

*Учитель демонструє заздалегідь підготовлену схему.*



потрібно тільки за теплої погоди, з дозволу лікаря та батьків.

Розгляньте малюнки й визначте, які ванни приймають діти.

Малюнок № 1. Діти купаються в морі. *(Водні)*

Малюнок № 2. Діти ліплять сніговика. *(Повітряні)*



Малюнок № 3. Улітку батьки та діти на морському березі будують фортецю з піску. *(Сонячні)*

Малюнок № 4. Хлопчики пливуть наввипередки в басейні. *(Водні)*

Малюнок № 5. Сім'я катається на лижах. *(Повітряні)*

Малюнок № 6. Гурт дітей бігає на галявині. *(Повітряні)*

### **Фізкультхвилинка «Ми – каченята»**

Один, два – усі пірнають. *(руки з'єднують у «замок» над головою, імітують пірнання)*

Три, чотири – виринають. *(виконують колові рухи руками, імітують виринання)*

П'ять, шість – на воді

Міцніють крильця молоді. *(імітують рухи крил)*

Сім, вісім – що є сили

Всі до берега поплили. *(виконують плавальні рухи)*

Дев'ять, десять –

Обтрусились, покрутились *(і обтрушуються, кружляють )*

І розбіглись хто куди. *(відбігають два кроки від парти, повертаються)*

### **Учитель:**

Чи знаєте, чому качки не бояться холодної води й після плавання бувають майже сухими? *(Їхнє пір'я змащене жиром, тому вода його не намочує, а лише стікає з нього.)*

Пам'ятайте, що перший крок до загартовування водою – обтирання рушником, змоченим у холодній воді.

Також щодня ходіть на прогулянки, провітрюйте кімнату перед сном, спіть при відчиненій квартирці.

Корисним видом загартовування є ходіння босоніж. Поміркуйте чому? *(Зміцнюються стопи, зменшується ймовірність застудитися.)*

Де можна ходити босоніж? *(Там, де чисто, немає битого скла, уламків заліза тощо.)*

Як загартовування впливає на здоров'я? *(Загартовування сприяє зміцненню здоров'я, а здорова дитина добре росте, мало хворіє, має гарний настрій.)*

### **Учитель:**

Давайте допоможемо нашій квіточці відкрити ще один пелюсток, і поговоримо про особливу форму поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях. Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову; наприклад, автоматично вимикати світло, коли виходиш з кімнати це і є – звичка. Вважається, що звички є

набутими, тобто людина від народження їх не має, протягом життя людина набуває корисні та шкідливі звички – чистити зуби, рано вмиватися.

Які звички ми знаємо корисними? Які звички для людини шкідливі?

**18-й учень:**

Шкідливі звички, мовби тінь,  
Все ходять за тобою,  
І так чекають на ту мить,  
Щоб потягнуть з собою.  
Наркотики і цигарки, спиртне –  
Це просто страх,  
Як ви подружитесь із ними –  
Здоров'ю буде крах.

**Учитель:**

До нас завітали лікарі, які розкажуть нам про шкідливі звички.

**1-й лікар:**

Паління – причина багатьох захворювань. У тютюновому димі є більше 30 отруйних речовин, найшкідливіша з них – нікотин. Він вражає мозок, серце, легені, шлунок. Одна цигарка відбирає 15 хвилин життя. У курців часто болить голова, знижується пам'ять. Одна цигарка прискорює пульс на 10 – 20 ударів за хвилину. У курців руйнується зубна емаль, зуби стають чорними. Паління призводить до гастриту, виразки шлунку. Курці часто хворіють бронхітом і туберкульозом.

**2-й лікар:**

Алкоголь – це отрута, яка діє на мозок. Вживання алкоголю шкодить печінці, ниркам, серцю, а з часом руйнує весь організм. Дуже небезпечний алкоголь для дітей. Внаслідок вживання алкоголю у них настають важкі отруєння, які можуть призвести до смерті. Від вживання алкоголю втрачається пам'ять і працездатність.

**3-й лікар:**

Наркоманія – це хвороба, викликана вживанням наркотиків. Це речовини, які впливають на мозок. Наркотики – це справжнє зло, яке зводить зі світу багато людей. Навіть одноразове вживання наркотику веде за собою звикання до нього. Врешті-решт, людина не може жити без наркотиків і стає наркоманом.

*Лікарі говорять по черзі.*

- «Курінню» – Ні!
- «Алкоголю» – Ні!
- «Наркотикам» – Ні!

**Вправа «Експеримент»**

**Учитель:**

На закріплення знань про звички проведемо експеримент з аркушем паперу. Зверніть увагу на його первісний стан. Він чистий, гладенький, цілий. У вас на столах лежать аркуші паперу. Візьміть фломастер чорного кольору і проведіть лінію від руки у будь-якому напрямку. Тепер відірвіть від аркуша частинку. Решту зімніть. Чи змінився стан аркушу? Чи можна його зробити таким, яким він був спочатку?

### **Висновок**

Так само, як дії над аркушем зруйнували його первісний стан, шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, та наркотиків, наша лінь) знищують здоров'я людини. Якщо хочеш вирости сильним, здоровим, розумним – не кури і не пий спиртного, надто не захоплюйся комп'ютерними іграми!

### **19-й учень:**

Україно моя! Ми – твої діти,  
Ми – твої голоси, ми – твої квіти.  
Україно моя! Ми – твоя сила,  
Ми – майбутнє твоє, ми – твої крила.

### **Учитель:**

Сьогодні ми з вами багато чого пригадали, дещо дізналися нове, над чимось задумалися! Ви дуже добре справились із завданням, гарно працювали. Завдяки вашій праці, наша квіточка розкрила всі пелюстки, а Україна стала здоровою.

## ***Виховна година-тренінг: «Я буду здоровим!»*** ***(4а клас, класний керівник Прокопова Л.Ю.)***

**Мета:** з'ясувати сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»; поглибити знання, уміння і навички здорового способу життя дітей з метою попередження небезпечної поведінки; розвивати вміння роботи в групах; виховувати толерантне ставлення один до одного.

**Обладнання:** авторучки, аркуші паперу форматів А4, А1, маркери, фломастери, кольоровий папір, інформаційні повідомлення, невеличкі різноколірні аркуші паперу для об'єднання учнів у групи.

### **Хід заходу**

**Учитель:** (звертаючись до учнів, які стоять у колі)

Поміняйтеся місцями з тими, хто:

- сьогодні поснідав;
- займається у спортивних секціях;
- робить ранкову зарядку;
- зараз почуває себе здоровим на 100 %;
- одягнений у спідничку;

- носять окуляри;
- вважає, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, а й здорові думки, вчинки, і гарний настрій.

Учням пропонується об'єднатися в пари, протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві».

Орієнтовні запитання для інтерв'ю:

- Життєве кредо.
- Три найулюбленіші речі.
- Заповітна мрія.

*Потім відбувається почергове представлення всіх учасників.*

Відповіді на запитання бажано записати на аркушах паперу та прикріпити на дошці, до них можна буде звернутись, акцентуючи увагу на тому, що може втратити людина, коли прийме стиль того, хто вживає алкоголь та інші небезпечні для здоров'я речовини.

Якщо кількість учасників непарна, то вчитель складає пару тому, хто залишився.

### **Гра «Острів мрій»**

Необхідно звернути увагу учнів на те, що в цій грі всі мрії стають реальністю. Проте кожен учень 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. Потім учитель пропонує визначення поняття здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

### **Вправа «Модель здоров'я»**

Учні об'єднуються у 3 групи, кожна з яких отримує завдання: розробити модель здоров'я, виходячи з власного бачення цієї проблеми. У кожній команді обирається той, хто фіксує всі ідеї, — «секретар», той, хто стежить за часом, — «хронометрист», і той, хто презентуватиме роботу групи, — «спікер».

Використовуючи аркуші паперу А1, маркери, фломастери, кольоровий папір, учні протягом 10—15 хвилин розробляють моделі, а потім кожна група презентує свою розробку.

Після презентації вчитель пропонує дітям уявити ті шкідливі, руйнівні фактори, які впливають на здоров'я, і, працюючи в тих самих підгрупах, за 3 хвилини продемонструвати на створених моделях дію цих факторів на ту чи іншу модель.

Завдання учнів — під час презентацій фіксувати фактори, які формують здоров'я, і фактори, які йому школять. Важливо, щоб учні розповідали, що вони відчували, коли створювали модель здоров'я, що — коли руйнували, і що — коли їхню модель було зруйновано. Важливі також запитання: «Чи можна відновити те, що вже зруйновано?», «Чи буде це мати той самий вигляд?», «Що легше—запобігти руйнуванню чи відновити?».

Обов'язковий висновок після вправи: зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо, і від нас самих залежить, що ми оберемо — шлях до здоров'я чи, навпаки.

### **Гра «Подарунок»**

Учні стають у коло. їм пропонується зробити подарунок своєму сусідові справа, а саме: подарувати йому гарний настрій за допомогою міміки й жестів.

### **Дискусія «Моя особиста позиція»**

Учні, сидячи у колі, висловлюють свої думки щодо проблемних ситуацій:

- Ви зайшли у приміщення, а там хтось палить.
- За святковим столом дорослі запропонували вам алкоголь.
- До класу принесли невідому речовину — порошок або таблетки.

Важливо надати слово кожному, уникаючи відповідей: «Я зроблю так...». Доцільними є відповіді: «Я відчуваю...», «Мені хочеться...». Слід акцентувати увагу дітей на тому, що найважливішим є наше ставлення до вживання наркотиків й усвідомлення того, який розвиток подій можливий у тій чи іншій ситуації.

### **Гра «Дякую»**

Учні сідають у коло і по черзі звертаються один до одного (наприклад: «Ліза, я дякую тобі за те, що ти мене підтримуєш»).

### **Учитель:**

Здоров'я — це найбільша цінність кожної людини. Важливо знати, що шкідливі звички, про які ми щойно говорили, шкодять нашому здоров'ю, призводять до хвороб, депресій, деградації особистості, втрати мрій, дорогих людей, речей, які були колись найважливішими. На початку заняття кожен із вас сказав про своє життєве кредо, назвав три улюблені речі, розкрив свою заповітну мрію. (Звертає увагу на дошку, де це все

прикріплено.) Про це все може сказати будь-яка людина, і будь-яка людина може все це втратити. Пам'ятайте про це, здобуйте нові знання, робіть правильний вибір. Будьте здорові!

***Виховна година: «Здоров'я – це життя!»***  
*(4б клас, класний керівник Чампай В.П.)*

**Мета:** формувати уяву про здоров'я та здоровий спосіб життя; допомогти усвідомити дітям, що здоров'я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім'я – осередок збереження та зміцнення здоров'я, вміння піклуватися про всіх членів сім'ї; вчити учнів самостійно здобувати знання, розвивати вміння презентувати результати особистої та спільної діяльності; виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя

Хід заходу

**Учитель:**

- У давнину казали: «Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо.
  - Вітаючись, ми, зазвичай, кажемо: «Здрастуйте!», «Доброго здоров'я!».
- Таким чином ми бажаємо одне одному здоров'я.

I. 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.

Запам'ятайте, любі діти!  
Здоров'я бережіть доки малі.  
І мудрим ідіть по цій землі.  
Хай кожен з вас запам'ятає:  
Без здоров'я – щастя не буває!

**Вправа «Мозковий штурм»**

**Учитель:**

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

Першою дорогою підеш — багатство знайдеш, а здоров'я втрапиш.

Другою дорогою підеш — половину багатства знайдеш, а половину здоров'я в втрапиш.

Третьою дорогою підеш — багатства не знайдеш, проте здоров'я збережеш.

Зробіть свій вибір? Обґрунтуйте свою думку.

**Висновок.** Найкраще піти третьою дорогою, оскільки здоров'я — головне багатство людини.

Тож тема нашої виховної години: «Здоров'я – це життя!»

### 3. Асоціативний куш

**Учитель:**

Діти, а що означає бути здоровим? Яку людину можна назвати здоровою?

**Відповіді учнів:**

Бути здоровим - значить:

- з надією зустрічати новий день,
- відчувати себе по-справжньому щасливим,
- веселим,
- життєрадісним,
- нічого не болить,
- добре працює,
- вчиться,
- грає в різні ігри ...

**Учитель:**

Діти, підніміть руку, хто жодного разу не хворів. Нажаль таких серед нас немає. Сьогодні ми поспробуємо з'ясувати:

- Чи можна надалі уникати захворювань?
- Що для цього потрібно робити ?
- Як зберегти здоров'я, дотримуючись правил культури поведінки?
- Чому треба захищатися від «шкідливих звичок»?

Саме про це ми будемо вести розмову. Щоб зберегти здоров'я змалку...

*Учитель записує на дошці написані слова: поведінка, здоров'я.*

**Учитель:**

Що, на вашу думку, означає слово «поведінка»?

**Відповіді учнів:**

Гарно поводитися, завжди виконувати правила, що існують у школі, громадських місцях, транспорті, не ображати нікого, турбуватися про рідних, хворих, слабих.

**Учитель:**

Отже, «поведінка» – це правила поведінки людини в певних ситуаціях. А «здоров'я» – це стан фізичної та духовної рівноваги, відсутність хвороб. Від того, як людина виконує правила культури поведінки, залежить її здоров'я. Найціннішим для кожної людини є її здоров'я. Купити здоров'я неможливо, тому його потрібно зберігати й зміцнювати.

**1-й учень:**

Хто здоровий, той сміється  
Все йому в житті вдається  
Радість б'ється в нім щоднини  
Це ж чудово для людини.

**2-й учень:**

Хто здоровий, той не плаче  
Жде його в житті удача  
Він уміє працювати  
Вчитись і відпочивати.

**3-й учень:**

Бо здоров'я – це прекрасно  
Здорово, чудово, ясно  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини.

**Учитель:**

Здоров'я буде добре й збережене тоді, коли людина гарно поводитьсь. Їй приємно, що до неї ставляться добре товариші, рідні й у неї є багато друзів.

Раціональне харчування - є важливим чинником збереження здоров'я. 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**

**Учитель:**

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.

Діти, ваші однокласники підготували для вас вірші-повідомлення про вітаміни.

**4-й учень - Вітамін А:**

«А» - собі не знає мір  
Не існував б без нього зір  
Міститься у яйцях, нирках  
В персику і рибі жирній



### **5-й учень - Вітамін В:**

На полях, і на городі  
«В» допомагає вроді  
Для праці м'язів і краси  
Іж молю сочки морські.

### **6-й учень - Вітамін С:**

«С» - примхливий вітамін  
Не любить кулінарів він,  
Бо при їх обробленні  
Йде він до роздроблення.

#### **Учитель:**

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.

#### **Учитель:**

А зараз ми пограємо в пізнавальну гру.

#### **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. –

#### **Шкідливі звички!**

#### **Учитель:**

Нам потрібно з'ясувати, що таке звичка? Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову і знову – це і є звичка.

Давайте пригадаємо які бувають звички? Шкідливі і корисні.

Найбільшу шкоду організму людини приносять такі звички: алкоголь, куріння, наркотики, токсикоманія.

#### **Легенда про тютюн**

#### **Учитель:**

Летів якось чорт. Та кудись задивився  
Й на вербу суху животом настромився.  
Помер. Може, правда, а може брехня –  
Посипалася з чорта того порохня.  
Ішли мужики. Порохню найшли:  
Вони недалечко там поле орали.  
Кишені діряві були, як на зло,  
Тож, чортове зілля повсюди зійшло.  
Понюхали – листя духмяним здалося.  
Комусь до смаку воно дуже прийшлося.  
«Ти ба!» - мовив хтось, і від цього «ти ба»  
З'явилася назва у зілля – ТАБАК.  
Багато з тих пір табаку розвелось.  
Пізніше курити його повелось.  
А хтось, кажуть, сплюнув і вигукнув: «Тю!»  
З'явилась у зілля ще й назва «ТЮТЮН»

Є ще інші шкідливі звички. Назвіть їх (дивитися довго телевизор, грати в комп'ютерні ігри, на мобільних телефонах, гризти нігті, читати лежачи та інші).

**Учитель:**

### **Висновки**

Мати або не мати шкідливої звички - справа особиста. Але якщо ви хочете гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то ваш вибір - здоровий спосіб життя!

Навчися казати «Ні»!

З кожним роком ти стаєш самостійнішим та незалежним. Усе більше часу перебуваєш в компаніях однолітків або старших друзів. Можуть виникнути ситуації, коли можуть тобі запропонують закурити цигарку, можливо, навіть з наркотичною травою, випити пива чи вина. Ти мусиш навчитися казати «Ні»!

**Вправа-руханка: «Щоб бути здоровим робим так ...»**

**Учитель:**

Щоб ніколи не хворіти,  
Треба вправи нам робити.  
Із-за парт швиденько встали,  
Спинки гарно розрівняли,  
На носочки піднялись  
І до сонця потяглись.  
Руки разом опустили

І швидесенько присіли.  
Потім встали, руки в боки,  
Всі красиво робим кроки  
Назад – вперед прогнулись добре.  
Не будем мати ми хвороби...  
А тепер мерщій до справ,  
Кожен вченим з нас щоб став  
Прошу я усіх сідати,  
Будем далі працювати.

Перед нами поставили завдання з'ясувати, що ми знаємо про здоровий спосіб життя.

Діти презентують інформацію, яку підготували:

#### **7-й учень**

##### **«Раціональне харчування»    Слайд**

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

Одна з головних умов нормального розвитку школяра — раціональне харчування

Харчування повинно бути: повноцінним, різноманітним та помірним.

Наш організм буде добре рости і розвиватися, якщо отримуватиме належний комплекс вітамінів (білки, жири, вуглеводи, вода, вітаміни, мінеральні речовини. Скажу про ті, які особливо потрібні школяреві.

Не містять корисних речовин: сухі сніданки; супи швидкого приготування; чіпси; сухарики; бульйонні кубики; кетчупи; газовані напої.

Давайте обирати правильне харчування!

#### **8-й учень:**

##### **«Шкідливі звички»    Слайд**

Однією з найгостріших проблем сьогодення є боротьба та попередження шкідливих звичок серед дітей та молоді.

Найпоширенішими шкідливими звичками є алкоголь, тютюн та наркотичні речовини.

Нікотин, як і алкоголь, не може бути другом людини.

Смертність серед курців на 30-80 % вища.

Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4000 хімічних сполук.

Виникнення шкідливих звичок є результат допитливості, експериментування.

Шкідливі звички впливають на мозок, втрачається самоконтроль, а з часом виникає залежність, різноманітні захворювання печінки, мозку, шлунку, серця, кишкового тракту.

#### **9-й учень:**

##### **«Спортивне життя» Слайд**

Моя мета: зміцнювати і зберігати своє здоров'я. Спорт-краса, спорт-здоров'я.

Займаючись різноманітними видами спорту: бігом, плаванням, стрибками, тенісом, бадмінтоном, дихальними вправами, гімнастикою (атлетичною, ритмічною, гігієнічною), спортивними іграми (футбол, волейбол, хокей...) ми поліпшуємо функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

Я обожнюю ігри з м'ячем, а найбільше я люблю футбол. Як кажуть, футбол, футбол і ще раз футбол! Я граю в цю гру з весни до пізньої осені на спортмайдацику та шкільному стадіоні.

Футбол — дуже цікава гра. Вона розвиває швидкість, кмітливість, точність реакції, витривалість. Що б не казали, а футбол тренує не тільки ноги, але й тіло в цілому.. Також футбол є командною грою і розвиває згуртованість та командний дух. А найбільше в цій грі мене вабить її неперевершений азарт!

Я стежу за європейськими та світовими чемпіонатами з футболу. Ми з татом не пропускаємо жодного матчу по телевізору.

Андрій Шевченко був і залишається моїм улюбленим футболістом, хоч вже завершив свою футбольну кар'єру, але став тренером. Чудовим тренером!

У мене є мрія хочу подивитися на матч нашої української збірної власними очима! А ще візьму з собою на стадіон фанатську дудку та український прапор та щиро вболіватиму за улюблену команду «Динамо»!

#### **10-й учень:**

##### **«Природа і людина» Слайд**

Людина – частина живої природи, яка живе серед природи і бере з неї все необхідне для життя: повітря, воду, продукти харчування, корисні копалини.

Та людина з кожним роком все більше і більше змінює нашу планету. Забруднює довкілля, воду, атмосферу, осушує болота, вирубує ліси, знищує тварин, птахів і рослин, будує великі шахти, створює ядерну зброю.

Підкорює її під себе, а не живучи у злагоді з нею.

Наслідок - різні хвороби.

Я за те, щоб людство поважало природу, любило Землю – наш спільний дім!

Ми - за здоровий спосіб життя!

а )Гра «Рима».

1. Щоб було усе в порядку,  
Вранці робимо ...(зарядку).
2. Свою ти силу покажи,  
З водою кожен день ... (дружи ).
3. Потрібні організмові продукти,  
Дуже корисні овочі та ... (фрукти).
4. Дітям, дорослим дуже потрібно  
Дихати часто свіжим ... (повітрям).

**Учитель:**

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров'я. Іграшку, книжку, одяг можна купити за гроші, але здоров'я не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватися здорового способу життя.

#### **Робота в парах «Склади прислів'я»**

- Було б здоров'я, все інше наживеться.
- Як немає сили, то й світ не милий.
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши - плачемо.
- Здоров'я за гроші не купиш.
- Хворому і мед гіркий.
- Бережи одяг доки новий, а здоров'я - доки молодий.
- Здоровому - завжди здорово.
- Вартість здоров'я знає той, хто його втратив.
- У здоровому тілі – здоровий дух.
- Дух і воля основа здоров'я.
- Люди часто хворіють, бо берегти здоров'я не вміють.
- Здоров'я більш варте, як багатство.
- Доки здоров'я служить, людина не тужить.
- Без здоров'я немає щастя.
- Гіркий в того вік, кому потрібен лік.

**Учитель:**

Молодці, всі справились із завданням. Пам'ятайте:  
Здоров'я – це багатство, яке Господь нам дав  
І треба, щоб з дитинства його ти цінував.  
Здоров'я не придбаєш, за гроші пам'ятай  
Його від Бога маєш про це не забувай.

**Разом:**

Здоров'я – це сила,

Здоров'я – це клас  
Хай буде здоров'я у вас і у нас.

***Виховна година: «Твоє здоров'я в твоїх руках»***  
*(4в клас, класний керівник Шевченко Л.В.)*

**Мета:** формувати у дітей розуміння того, що здоров'я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім'я – осередок збереження та зміцнення здоров'я, вміння піклуватися про всіх членів сім'ї; виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя.

Хід заходу

**Учитель:**

Почати наш захід я хочу з однієї цікавої історії. Це притча про метелика.

У давнину жив-був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Всім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу заздрісний чоловік вирішив зганьбити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я метелика впіймаю і в закритих долонях принесу мудрецю, потім запитаю його, як він думає, живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я зімкну щільно долоні, раздавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розпахну долоні, метелик вилетить живий і неушкоджений і скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав у мудреця, яка у нього в долонях метелик, мудрець відповів: «Все в твоїх руках».

Все в наших руках - і здоров'я, і навчання, і повага друзів, і «Твоє здоров'я в твоїх руках» любов у сім'ї...

І майбутня життя! Хочете жити надалі добре? Додайте до цього зусилля вже зараз і ви про це не пошкодуєте в майбутньому. Потрібно лише любити себе, вміти приймати рішення, які вам ж підуть на користь, якими б важкими вони не були для вас. Не завжди те, що потрібно виявляється приємним. Хтось не любить мити посуд, але ж це потрібно! Мамі допомога, чистота в будинку... Хтось не любить вчитися, але ж без професії в житті буде сутужно в наш час енергійний! Хтось завжди грубить, лається як з друзями, так і з усіма іншими, але ж колись - то ця грубість повернеться йому ж. Це доведено часом!

Здоров'я - це головна цінність людини. Здоров'я не купиш ні за які гроші. Будучи хворим, ви не зможете втілити в життя свої мрії, не зможете повністю реалізуватися в сучасному світі ... І саме про здоров'я, про те, як його зберегти, ми і поговоримо сьогодні.

Здоров'я - багатство на всі часи. А воно закладається в дитинстві. Ваше здоров'я, як скарб, який знаходиться глибоко в землі. Та щоб знайти скарб, потрібно докласти великі зусилля.

Щоб бути здоровою людиною, необхідно, перш за все, відмовитися від шкідливих звичок. Ми з вами зараз пограємо в гру.

### **Гра «Корисно - шкідливо»**

*Діти відповідають хором словами «корисно», «шкідливо» на запропонований вчителем варіант.*

- Читати лежачи ... *(шкідливо)*.
- Дивитися на яскраве світло ... *(шкідливо)*.
- Промивати очі вранці ... *(корисно)*.
- Дивитися близько телевізор ... *(шкідливо)*.
- Оберігати очі від ударів ... *(корисно)*.
- Вживати в їжу моркву, петрушку ... *(корисно)*.
- Терти очі брудними руками ... *(шкідливо)*.
- Займатися фізкультурою ... *(корисно)*.

### **Учитель:**

В житті дуже складно відмовитися від чогось привабливого. Дуже часто ми погоджуємося, добре розуміючи, які неприємності і наслідки для здоров'я за цим посліднують. Іноді такі вчинки відбуваються з-за солідарності з товаришами, бажання не бути білою вороною, але частіше всього тому, що не усвідомлюється цінність власного здоров'я. Зараз я вам рокажу про найнебезпечніші для здоров'я звички.

Деякі діти хочуть здаватися дорослими і пробують курити, пити вино. Зустрічаються і ті, хто пробує наркотики. Це дуже небезпечні шкідливі затії. Адже звикнути до поганого легко. Набагато важче потім позбутися від небезпечної звички.

Курець спочатку і не помічає, як він отруює свій організм. А адже в тютюні є сильна отрута - нікотин. Він легко проникає в кров, накопичується у внутрішніх органах і поступово руйнує їх. Тільки людина не відразу помічає це. Так, буває, після першої цигарки, голова паморочиться. Це організм подає сигнал тривоги. Багато школярів курять не тому, що їм подобається курити, а тому, що хочуть здаватися дорослішими. І через кілька років той, хто палить, починає кашляти, задихатися при бігу або навіть при ходьбі, швидко втомлюватися. І чекають курця хвороби органів дихання: астма, туберкульоз, рак.

Не менш шкідливий і алкоголь. Від нього теж страждають всі внутрішні органи. Отруєння мозку призводить до того, що людина просто-напросто дурнішає, у неї погіршується пам'ять, вона важче засвоює нове.

Наркотики часто називають «білою смертю». Чим раніше людина звикає до них, тим швидше вмирає. Хронічні наркомани взагалі живуть мало. Наркотики повністю висмоктують з людини всі сили. Немає ніякої сміливості в тому, щоб спробувати наркотик. А ось якщо чоловік зумів відмовитися, значить, у нього дійсно є сміливість і воля.

Умійте сказати «НІ» всім шкідливим звичкам.

### **Чорний ящик «Я здоров'я збережу - сам собі допоможу»**

Виноситься чорний ящик з овочами та фруктами. Діти вгадують що лежить у чорному ящику.

Їжте більше вітамінів –

Яблук і апельсинів!

І не будете хворіти

Будете здорові!

Овочі та фрукти дуже корисні, в них міститься дуже багато корисних вітамінів.

#### **Учитель:**

А як ви думаєте, турбувалися наші предки про своє здоров'я?.. Звичайно ж, турбувалися. І це відбивається в народних прислів'ях і приказках. Прочитати ці прислів'я ви зможете, виконавши завдання (в групах); зібрати прислів'я.

- Усяке діло поправимо ... *(якщо людина здорова)*.
- У здоровому тілі ... *(здоровий дух)*.
- Захворів живіт, ... *(тримай порожнім рот)*.
- Хто любить спорт, ... *(здоровий і бадьорий)*.
- Швидкого і спритного ... *(хвороба не наздожене)*.
- Без праці ... *(ні відпочинку)*.
- Землю сушить спека, ... *(а людину - хвороба)*.
- До слабкого і ... *(хвороба пристає)*.
- Справі час, ... *(потісі - годину)*.
- Попрацював - ... *(відпочивай)*.
- Здоровий будеш - ... *(всього добудеш)*.
- Хворий - лікуйся, ... *(а здоровий - бережися)*.

### **Обговорення**

#### **Учитель:**

Великі люди про цінності здоров'я казали так:



- «Здоров'я - дорожче золота» (*В. Шекспір*).
- «Здоров'я ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому що і в достатку і в розкоші погано жити без здоров'я» (*Н.Р.Чернишевський*).
- «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я» (*А. Шопенгауер*).
- «Здоров'я - велика справа як для того, хто ним користується, так і для інших (*Карлейль*).

На вашу думку, діти, що таке здоров'я? (*Відповіді дітей*).

У словнику Д.І. Даля записано: «Здоров'я - це правильна, нормальна діяльність живого організму».

### **Обговорення життєвих ситуацій**

**Учитель:**

Діти, чи знаєте ви фразу «неписьменна людина»? Це не тільки той, хто не вміє читати і писати, але і той, хто не знає правил здорового способу життя.

Пропоную вам познайомитися з способом життя дітей і оцінити їх поведінку.

*(Діти працюють у групах. Читають, обговорюють, пояснюють своє рішення. При відповіді коротко викладають спосіб життя дітей).*

1. Денис вважав, що в житті стільки всього цікавого і стільки треба встигнути, що йому просто ніколи було скупатися, вмитися, почистити і погладити одяг, вимити взуття. Їв він на ходу, забуваючи помити руки, а часто і фрукти.
2. Ігор дуже любив читати. Він читав багато і скрізь: під час їжі, по дорозі в школу, в транспорті, ввечері, після приготування уроків. А коли мама вимикала світло і бажала: «Спокійної ночі», він, щоб не засмучувати маму, читав під ковдрою при світлі ліхтарика. А ще Ігор любив гучну музику і часто не знімав навушники за кілька годин, у перервах між читанням.
3. Даша дуже любила цукерки, але боялася зубних лікарів. Після їжі вона забувала не тільки почистити зуби, але і прополоскати рот. Поступово на яснах з'явився наліт, в зубах з'явилися маленькі дірочки, які ставали більше, а колір зубів змінився - став темним. Але Даша вважала, що зуби пофарбували цукерки.

**Учитель:**

Діти, вам було дано завдання підготувати рекомендації знаменитих людей про те, як зберегти своє здоров'я.

*(Читають учні).*

- о Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю нестриманістю, своєю безпорядністю, своїм потворним поведінням з власним організмом зводимо цей нормальний термін до значно меншої цифри. (*І.П.Павлов*).

- о Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя. *(Гіппократ)*.
- о Відпочинок після розумової праці - це не бездіяльність, а праця фізична, що не тільки приємно, але і надзвичайно корисно. *((К.Д.Ушинський))*.

**Учитель:**

### **Підведення підсумків**

Піклуватися про своє здоров'я має кожна людина. Головне - захотіти бути здоровим!

Задумайтеся про своє ставлення до свого здоров'я. Давайте висловимо в кольорі, як ви тепер будете ставитися до свого здоров'я.

Червоний - Я буду намагатися вести здоровий спосіб життя.

Зелений - Я не впевнений у своєму виборі.

Блакитний - Я також байдужий до свого здоров'я.

Ми з вами сьогодні добре попрацювали. Сподіваюся, що здоровий спосіб життя увійде у вас у звичку і не буде викликати труднощів. А починати треба кожен день з посмішки, тоді він буде, як свято. Так що будьте всі здорові!

### ***Виховний захід: «Головною умовою щастя є здоров'я»***

*(5а клас, класний керівник Третьякова Н.М.)*

**Мета:** поглибити знання дітей про поняття здоров'я. Закріпити уявлення учнів про те, що найбільше багатство людини- здоров'я, формувати розуміння необхідності ранкової гімнастики, особистої гігієни, режиму дня, викликати інтерес до здорового і активного способу життя. Виховувати дбайливе ставлення до свого організму; розвивати пізнавальний інтерес до стану власного здоров'я.

**Обладнання:** малюнки, що ілюструють приклади здорового способу життя; прислів'я; приказки про здоров'я.

Хід заходу

**Учитель:**

Всі люди на Землі є дуже різними та унікальними. Композитор творить музику, художник живописні полотна, драматург – шедеври для театру, вчитель створює урок як твір педагогічної майстерності. Та всіх їх об'єднує одне – бажання бути здоровою, життєрадісною, активною людиною. Адже найбільше щастя у житті – здоров'я.

З давніх –давен у народних піснях, казках, легендах, український народ оспівував, возвеличував фізично дужу, здорову, сильну людину.

Гострий розум народу швидко збагнув, що здоров'я – найцінніше багатство. Великим щастям для людини вважаються збереження здоров'я й працездатності до самої смерті. Про це у фольклорі говориться дуже часто. Щодня, вітаючись між собою, люди зичили одне одному доброго здоров'я. Бажали його і колядники, і щедрувальники на Новий рік та Різдвяні свята. Відмінного здоров'я і довголіття зичать молодят та їхнім майбутнім дітям гості на весіллі. Правилom хорошого тону вважається під час зустрічі друзів, знайомих, родичів запитувати про здоров'я його та його сім'ї. Якої уваги здоров'ю людини приділяли завжди, свідчить також наявність образних порівнянь в українській мові: “здоровий, як дуб”, “здорова, як вода”. Ось одне із побажань: “Будь здорова, як зима, весела, як весна, багата, як осінь”.

Отож, про здоров'я та його збереження будуть сьогодні завдання нашого виховного заходу «Умовою щастя є здоров'я».



### **I конкурс: «Із скарбниці українського фольклору»**

Вам запропоновані прислів'я та приказки про здоров'я але поки я несла їх до вас, в торбині вони безладно порозсипалися. І тому ваше завдання – із запропонованих слів скласти правильно усі слова у висловах.

- Без здоров'я нема щастя.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Бережи сукню знову, а здоров'я — змолоду.
- Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Веселий сміх — здоров'я.
- Журба здоров'я забирає, до труни попихає.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши, плачемо.
- Без здоров'я нічого чоловікові не миле.

### **II конкурс. «Клуб ерудитів»**

Поясніть народне прислів'я:

- Око бачить далеко, а розум — ще далі;
- Поки розумний думає, дурень вже робить.
- Здоров'я більше варте, ніж багатство.
- Добра одежа нова, а жінка — здорова.

### III конкурс. «Вірю — не вірю»

- Учні по черзі називають твердження щодо здорового способу життя, починаючи словами «корисно» або «шкідливо».
- Приклади тверджень: *корисно споживати газовані напої; шкідливо споживати овочі; корисно робити ранкову гімнастику; шкідливо курити.*

**Учитель:**

Пропоную вашій увазі «Хіт-парад» цікавих фактів про здоров'я.

- Хіт-парад «Таємниці людського організму»
- 10 місце – Людина, яка викурює пачку цигарок на день, випиває пів чашки смоли за рік.
- 9 місце – Загальна маса бактерій, що живуть в організмі людини, становить 2 кг.
- 8 місце – У тілі дорослої людини – близько 75км (!) нервів.
- 7 місце – Чхнути з розплющеними очима неможливо.
- 6 місце – Коли в Європі вводили євро, монети були ретельно досліджені на безпеку. Їх навіть розчиняли в шлунковому соку. Затверджений варіант монет був абсолютно нерозчинним у ньому (80% сторонніх предметів, що заковтують діти, - монети).
- 5 місце – У древній Греції люди жили в середньому 29 років, в Європі XVI ст. – 21, XVII ст. – 26, XVIII ст. – 34, на початку XX ст. близько 50, а у середині XX ст. – близько 70, а наприкінці XX ст. – близько 60.
- 4 місце – Людина понад 20 років із 60 проводить уві сні.
- 3 місце – Кожен палець людини за час життя згинається приблизно 25 млн. разів.
- 2 місце – За добу людина виділяє стільки тепла, що його вистачить, щоб довести до кипіння 33 л крижаної води.
- 1 місце – Згідно з дослідженнями французьких невропатологів, у людини, яка плаче, активні 43 м'язи обличчя, тоді як у тієї, що сміється, - лише 17. Таким чином, сміятися енергетично вигідніше, ніж плакати.

### IV конкурс. «Театр здоров'я»

Учні в групах готують міні-виставу за народним прислів'ям:

- 1 група: Подивись на вид та й не питай про здоров'я;
- 2 група: Здоров'я — усьому голова;
- 3 група: Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо;

4 група: У здоровому тілі — здоровий дух.

### Конкурс вболівальників

**Учитель:**

Вболівальники можуть принести улюбленим командам додаткові бали (1 бал) за правильно розгадані загадки.

1. Які рослини, що вирощуються в Україні, можуть убивати мікроби леткими речовинами? (*Часник, цибуля*).
2. Яке дерево в українців є символом довголіття? (*Дуб*).
3. Який орган людини знешкоджує токсичні й небезпечні речовини? (*Печінка*).
4. Листки якої рослини українці використовують як засіб від гнояків і припинення кровотечі? (*Подорожник*).
5. Яка рослина України, за приказкою, лікує 99 хвороб? (*Звіробій*).
6. Яких тварин використовують для лікування підвищеного тиску? (*Котів, н'явки*).
7. Яку квітку, що росте в Карпатах, називають «квіткою мужніх, або квіткою закоханих»? (*Едельвейс*).
8. Які рослини нашої місцевості містять найбільшу кількість вітаміну С? (*Шипшина, помідори, капуста, часник*).

**Учитель:**

Одне з найактуальніших завдань у профілактиці багатьох хвороб — правильне харчування. Індійський політичний діяч Мохандас Карамчанд Ганді говорив, що в 999 із 1000 можна вилікуватися зо допомогою правильного харчування. Проблема сучасних людей — виключення із раціону традиційних українських страв, справді корисних та поживних, які містять багато вітамінів. Кожен вітамін має ім'я. А зараз ми з вами познайомимося з кожним з них:

- ~ Вітамін А — стимулює ріст, розвиток шкіри, утворює в організмі бар'єр стійкості до інфекцій. Міститься у вершковому маслі, кропі, овочах, абрикоси.
- ~ Вітамін В1- діє на функції нервової системи, бере участь в обміні вуглеводів. Міститься в пшеничному хлібі, бобах, яйцях.
- ~ Вітамін В2 — сприяє утворенню гемоглобіну, регулює функції шлунково — кишкового тракту. Міститься в м'ясі, молочних продуктах.
- ~ Вітамін В6 — поліпшує кровотворення. Міститься в м'ясі, рибі, овочах та фруктах.
- ~ Вітамін С — підвищує стійкість до шкідливих впливів. Міститься в овочах, фруктах та ягодах. Велика кількість вітаміну С в лимоні, апельсині, шипшині.

- ~ Вітамін Д – бере участь у процесі всмоктування кальцію, утворенні кісткової тканини.
- ~ Вітамін Е – міститься в салаті, овочах, м'ясі, рослинних маслах.
- ~ Вітамін К – міститься в такому продукті, як печінка.

#### **V конкурс. « Овочі та фрукти» (загадки)**

- 1) Не стелюсь я шукати долі,  
Деруся вгору. Я...*(квасоля)*.
- 2) Кругле, соковите,  
Сонцем налите.  
З гілочки котиться –  
У ротик проситься... *(яблуко)*.
- 3) В темній я живу коморі,  
А коса моя надворі  
Гарбузова я сестриця  
Мене звати...*(морковиця)*.
- 4) У вінку зеленолистім,  
У червоному намисті  
Видивляється у воду на свою хорошу вроду. *(калина)*.
- 5) Ми цукрові, ми кормові.  
Є брати у нас столові.  
Ми зростаємо рядками  
Люди звуть нас...*(буряками)*.
- 6) Сидить Марушка  
В семи козушках;  
Хто її роздягає,  
Той сльози проливає.*(цибуля)*.
- 7) Коли її кладуть на терези,  
Вона, немов на конкурсі краси.  
З рум'янками на щоках круглобока.  
Красуня, та на жаль, не синьоока.  
Зустрівшись з нею, дивуватись мушу  
Чому смачна й приваблива, така... *(груша)*.

#### **VI конкурс. «Сенкан про здоров'я » (творчий конкурс)**

##### **Учень:**

Бережіть здоров'я, бо  
Хто здоровий, той сміється,  
Все йому в житті вдається.  
Він долає всі вершини,  
Це ж чудово для людини!  
Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.  
Він уміє працювати,  
Вчитись і відпочивати.  
Хто здоровий – не сумує,  
Над загадками мудрує,  
Він сміливо в світ іде  
Й за собою всіх веде.  
Бо здоров'я – це прекрасно.  
Здорово, чудово, ясно!  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини!

**Учитель:**

Перш ніж оголосити закінчення нашого заходу, хочу нагадати вам слова духовного заповіту Матері Терези:

**Життя** – це можливість, скористайтеся нею.

**Життя** – це краса, милуйтеся нею.

**Життя** – це мрія, здійсніть її.

**Життя** – це багатство, не марнуйте його.

Життя таке чудове, не втрачайте його,

Це ваше життя, боріться за нього.

**Учитель:**

Я бажаю вам іти по життю з усмішкою, даруючи іншим тепло, сонячний настрій, оптимізм та натхнення.

### ***Виховна година: «Здоров'я найцінніший скарб»*** *(бв клас, класний керівник Губік М.Л.)*

**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 (презентація, аудіо- та відео файли, уривки з мультфільму «Здоров'я починається вдома»); комп'ютер, мультимедійна дошка та проектор.

Хід заходу

**Учитель:**

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.

**Розгадування кросворду (актуалізація знань).**

1. Комплекс фізичних вправ, що виконується вранці після сну (ЗАРЯДКА)
2. Прозора рідина. Без якої неможливе життя (ВОДА)
3. Звичне положення тіла людини у стані спокою та під час руху (ПОСТАВА)
4. Розпорядок добової діяльності людини (РЕЖИМ)
5. Городні плоди та зелень, які містять у собі вітаміни та мінеральні речовини (ОВОЧІ)
6. Заходи по підвищенню опірності організму шкідливим впливам за допомогою використання сил природи – сонця, повітря і води (ЗАГАРТУВАННЯ)
7. Здоровий колір щічок (РУМ'ЯНЕЦЬ)
8. Процес вживання корисної їжі (ХАРЧУВАННЯ)

Здоров'я набагато більш залежить  
від наших звичок і харчування, ніж  
від лікарського мистецтва

Джон Леббок

**Учитель:**

Отож, розпочинаємо виховну годину «Здорові звички – здоровий спосіб життя».

Здоров'я – це життя. Здоров'я – найвище благо, дароване людині природою. Без нього не можна зробити життя повноцінним щасливим. здоров'я – це ранок

Зі свіжим повітрям.

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно.

Це хвилі Дніпра,

Що нам сили дають.

Бери це сміливо,

Мій друже , і в путь.



Здоров'я – це смак  
Свіжих ягід дозрілих,  
Це спорт, що дає нам  
Наснагу і силу.  
Це сон, що на крилах  
Нам зорі несуть.  
Усе це з собою  
Узять не забудь.  
Хто здоровий, – той сміється,  
Все йому в житті вдається.  
Він долає всі вершини,  
Це ж чудово для людини!

**Учитель:**

Перед кожним складний вибір, від якого може залежати подальше життя, майбутнє моє, твоє, наше.

А скажіть мені будь – ласка що таке здоровий спосіб життя?

**Учні:**

Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я. Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим навчання, роботи чи відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично.

**Учитель:**

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 сьогоденних 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!

**Учитель:**

### Притча

В одному індійському племені юнаків на зрілість випробовували самотністю. Цим вони мали довести самі собі та спільноті, що готові стати справжніми воїнами. У час випробовувань один із них опинився посеред гарної квітучої долини. Оглядаючи гори, які оточували цю долину, юнак побачив стрімку вершину, вкриту сліпучо-білим снігом. «Поміряюсь з тією вершиною», – подумав він. Хлопець одягнув сорочку із шкіри зубра, на плече накинув плач і почав підійматися на гору.

Вибравшись на вершину, він побачив під собою цілий світ: прекрасні краєвиди, безмежний простір. Його серце наповнилось гордістю. Адже він такий молодий, вродливий, сповнений сил і надій, зумів підкорити непорушну гірську вершину. Раптом юнак почув біля своїх ніг дивне шелестіння. Подивився і побачив змію. Хотів відскочити, але змія заговорила:

– Вмираю... Тут надто зимно для мене і немає поживи... Візьми мене під свою сорочку, зігрій і знеси в долину.

– Ні, – відповів юнак. – Знаю вашу породу. Ти – гримуча змія. Якщо візьму тебе, ти вкусиш мене – і я помру.

– Ні! Навіть не думай так! – відповіла змія. – З тобою не буду так поводитися. Якщо мені допоможеш, не вчиню тобі жодного зла.

Юнак і далі відмовлявся, але змія вміла добре переконувати.

Врешті-решт він взяв її під сорочку і поніс із собою. Коли вони вже спустилися в долину, хлопець делікатно поклав її на землю.

Несподівано змія скрутилася, кинулась на хлопця і вкусила його в ногу.

– Ти ж мені обіцяла! – закричав він.

– Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене з собою, – сказала змія і поповзла собі геть.

Радість, щастя – у ваших руках. Перед вами вибір: здоров'я, краса, мудрість, кохання чи наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління. Вибирайте. І якщо ви все зважили, все зрозуміли, то вирішіть ніколи не торкатися сигарети, не пити алкогольні напої, не пробувати наркотики. Адже, навколо вас існує безліч цікавих речей, які більш варті вашої уваги.

Готуючись до виховної години «За здоровий спосіб життя!» ми разом відкрили для себе таку формулу здоров'я

*Раціональне харчування\*емоціональна рівновага + фізична активність<sup>2</sup> – шкідливі звички = Здоров'я*

Здоров'я – це багатство,

Його від Бога маєш,

Яке Господь нам дав,  
І треба, щоб з дитинства  
Його ти цінував.  
Здоров'я не придбаєш  
За гроші, пам'ятай!

Про це не забувай.  
Бережи здоров'я змалку,  
Бо хазяїн тіла – ти.  
Щоб життя прожити довше,  
Себе треба берегти.

Міцне здоров'я – одне з головних джерел щастя й радості людини, неоціненне її багатство, яке повільно і важко накопичується і яке можна швидко і легко втратити.

### Індивідуальний тест «Здоров'я»

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ранкова зарядка:      | 5. Харчування:                      |
| а) кожен день - 0;       | а) багато масла, яєць, сметани - 5; |
| б) 2 рази в тиждень - 5; | б) багато цукру, цукерок - 5;       |
| в) не робите -10.        | в) ситна вечеря перед сном -        |
- 5.
- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 2. Як ви добираєтесь до школи:      | 6. Виробнича гімнастика:        |
| а) громадським транспортом - 5;     | а) робиться - 0;                |
| б) машиною -10;                     | б) інколи – 5;                  |
| в) на велосипеді, пішки - 0.        | в) без неї - 10.                |
| 3. Маса тіла:                       | 7. Фізичні вправи:              |
| а) нормальна - 0;                   | а) без них - 10;                |
| б) за кожних 5 кг більше норми – 5; | б) 2-4 год. в тиждень - 5;      |
| в) менше норми - 5.                 | в) 8 год. в тиждень - 0.        |
| 4. Паління:                         | 8. Вживання алкогольних напоїв: |
| а) не палю - 0;                     | а) без них - 0;                 |
| б) 10 цигарок на добу - 5;          | б) на свята - 5;                |
| в) пачка на добу - 10.              | 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:**

### 7 найважливіших правил здорового способу життя:

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.

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!

***Гра-тренінг: «Здоров'я – найбільше багатство»***  
(7а клас, класний керівник Оджубейська О.В.)

*Мета:* розширення і поглиблення уявлення школярів про важливість здоров'я, формування активного розуміння поняття здорового способу життя, попередження виникнення шкідливих звичок.

*Обладнання:* кольоровий папір, фломастери, стікери круглої форми, стікери у вигляді хмаринок, плакат із зображенням сонця, інформаційний плакат, скринька, картки з назвами квітів, бланки анкет

**Учитель:**

Сьогодні ми з вами проведемо гру-тренінг, щодо здорового способу життя, поговоримо про важливість здоров'я для людини. Народна мудрість говорить «Без здоров'я немає щастя».

І так починаємо.

### **Вправа «Знайомство»**

Учні по черзі називають свої імена та розповідають якийсь позитивний факт про себе, розпочинаючи зі слів «Не хочу хвалитися, але я...»

### **Обговорення правил групової роботи**

Учитель повідомляє учасникам основні правила групової роботи (Учні обговорюють правила та, за потреби, додають свої)

- Брати активну участь.
- Дотримуватися регламенту.
- Слухати уважно, не перебивати.
- Не критикувати.
- Висловлювати тільки власну точку зору.
- Бути толерантним.

### **Вправа «Очікування»**

Учні розповідають чого саме вони чекають від тренінгу.

### **Вправа-розминка «Пересадки»**

Для того, щоб створити атмосферу доброзичливості, активізувати учнів та підготувати їх до подальшої роботи, вчитель пропонує учасникам, у яких, наприклад, є рідна сестра, помінятися місцями. Якщо у групі такі люди є, то вони міняються місцями. Далі вчитель продовжує: «Встаньте і поміняйтеся місцями всі ті, ...»

- у кого є рідний брат;
- у кого гарний настрій;
- у кого у вухах сережки;
- у кого карі очі;
- у кого оптимістичний характер;
- у кого поетичний талант;
- у кого день народження у березні;
- хто сьогодні робив ранкову зарядку;

- у кого є бажання працювати й надалі;
- хто любить співати.

Під час вправи учні рухаються по класу, розміщуючись у новому порядку.

### **Вправа «Сонце»**

Учні працюють у групах, об'єднатися в які можна за допомогою гри «Квітник». Для цього учасники тренінгу по черзі витягують із заздалегідь підготовленої скриньки картки з написами «Ромашка», «Волошка», «Тюльпан», після чого вчитель пропонує об'єднатися у групи згідно витягнутих карток.

Потім учні отримують завдання визначити:

- що допомагає людині бути здоровою
- з чого складається здоров'я
- без чого не можна уявити собі здорової людини.

Відповіді записують на смужках паперу жовтого кольору, після чого учасники тренінгу прикріплюють їх до плакату із символічним зображенням сонця.

### **Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»**

Учні продовжують працювати в групах. Протягом 2—3 хвилин вони повинні дати визначення поняттю «здоров'я». Відповіді записують на окремих аркушах паперу, потім обговорюють результати.

### **Інформаційне повідомлення**

#### ***Повідомлення учня:***

Згідно з визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків.

Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. Біля витоків формування світоглядної думки про збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я людини, стоять древньогрецькі філософи (Геракліт, Демокріт, Платон, Аристотель, Гіппократ та ін.). Так, наприклад, Аристотель підкреслював, що «здоров'я людини – щастя», а Гіппократ розумів організм людини як єдине ціле, надавав великого значення питанням етики, поведінки, приділяючи увагу як організму, його природі, так і оточуючому середовищу, умовам життя, гігієнічному режиму. Сучасні науковці, працюючи над розробкою вчення про здоров'я, наводять 79 визначень здоров'я, запропонованих спеціалістами різних країн, що свідчить про багатобічність цього поняття.

Вчені стверджують: здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості, на 5 % — від рівня розвитку медицини, на 5 % — від

навколишнього середовища, інші 80 % — у руках нас самих. Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок та зусиль.

Народна мудрість стверджує: «Здоров'я більше варте, як багатство», «Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють», «Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив», «Було б здоров'я, а все інше наживемо», «Без здоров'я немає щастя».

Той, хто веде здоровий спосіб життя, зазвичай спокійніший і більш врівноважений. А хто неуважний до свого здоров'я, той часто нервує, конфліктує, хворіє, не вірить в себе. А коли людина втрачає віру у власні сили, то перестає цінувати саму себе і навіть може заподіяти собі шкоду, наприклад, почати палити або вживати алкоголь.

### **Вправа «Що означає бути здоровим?»**

Вчитель прикріплює до дошки плакат «Для мене бути здоровим означає...». Учні визначають, чи згодні з кожним із тверджень, піднімаючи або опускаючи руку.

Для мене бути здоровим означає:

- Радіти спілкуванню.
- Дожити до глибокої старості.
- Часто відвідувати лікарів.
- Бути спокійним та врівноваженим.
- Мало спати.
- Вживати здорову їжу.
- Ніколи не хворіти ні на що серйозніше, ніж легка застуда.
- Мати нормальну вагу.
- Загартовуватись.
- Займатися спортом.

### **Вправа «Руйнівники здоров'я»**

Учні отримують аркуші паперу у вигляді «хмаринок», на яких потрібно написати фактори, які шкодять здоров'ю. Потім «хмаринки» прикріплюються на наявний плакат із зображенням сонця. Після цього учні діляться враженнями, емоціями, висновками, які вони зробили для себе.

### **Вправа «Допомога другу»**

Учням пропонується завдання: допомогти другу, який має шкідливі звички:

- порадою;
- прикладом;
- розповіддю
- аргументами

Після виконання завдання необхідно обговорити його результати.

### **Вправа-анкетування «Рівень твого фізичного розвитку»**

Учні отримують бланки та дають відповіді на наступні запитання:

| Запитання                                                   | Так | Ні |
|-------------------------------------------------------------|-----|----|
| Чи дотримуєшся ти режиму дня?                               |     |    |
| Чи робиш ранкову гімнастику?                                |     |    |
| Чи любиш ходити пішки, а не їздити громадським транспортом? |     |    |
| Чи охоче займаєшся спортом на уроках фізкультури?           |     |    |
| Чи відвідуєш спортивну секцію або гурток?                   |     |    |
| Чи займаєшся фізичною працею?                               |     |    |
| Чи вживаєш щодня фрукти та овочі?                           |     |    |
| Чи маєш ти здоровий сон?                                    |     |    |

Після закінчення анкетування учні підраховують свої результати. Чим більше ствердних відповідей, тим кращий рівень фізичного розвитку учасників заняття.

### **Вправа-розминка «Побажання»**

Учні сідають у коло, після чого вчитель пропонує послідовно один за одним, по черзі обмінятися побажаннями. Наприклад, один учасник каже, звертаючись до іншого: "Я бажаю тобі, щоб всі твої мрії збулися" тощо.

#### **Учитель:**

Бережіть здоров'я, зміцнюйте і примножуйте його. Пам'ятайте, що здоров'я – ваше найбільше багатство, і лише від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки..

### ***Виховна година: «7 кроків на шляху до власного здоров'я»***

*(7б клас, класний керівник Ларіонова Т.І.)*

**Мета:** формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров'я, сприяти гармонійному фізичному та емоційному розвитку дитини, формувати бажання вести здоровий спосіб життя, виховувати почуття відповідальності за збереження свого здоров'я.

**Обладнання:** фотографії, малюнки.

Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.

*(П. Брегг)*

Хід заходу



**Учитель:**

Що таке здоров'я? З якими трьома поняттями асоціюється у вас здоров'я? *(Відповіді дітей)*

Здоров'я — це найважливіша цінність для кожної людини. Багато прислів'їв складено в його честь.

- Здоровому все здорово.
- Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.
- Весела думка — половина здоров'я.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а стративши — плачем.

І неспроста, адже здоровому все по плечу. І лише захворівши, ми починаємо цінувати хороше самопочуття, відсутність болів і нездужання, енергійність і бадьорість. Сьогодні зупинимося на цікавих фактах, які допоможуть вам зміцнювати ваше здоров'я.

І почнемо ми з веселої зарядки.

### Музична зарядка

**Учитель:**

А допоможе нам сьогодні дізнатися про цікаві факти Знайка!



**1. Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини.** Якщо її кількість зменшити хоча б на 3 грами на добу, тривалість життя збільшиться.

З другої половини XV і до кінця XIX століття в багатьох місцевостях України після хліборобства і скотарства одним із найпоширеніших занять сільського населення було чумакування. У давнину поклади кам'яної солі



в Україні не були відомі, тож по сіль їздили до Азовського та Чорного морів, пізніше – до Галичини й Волощини. Спочатку тих, що возили сіль, називали просто „люди”, потім – „соленики”, а від XVII століття – „чумаки”. Десь із того часу в



Криму татари ввели плату за сіль (раніше її брали безплатно). Через це виникали сутички між солениками та місцевим населенням. Походження слова „чумак” досі невідоме, хоч сам промисел чумакування був поширений по всій Україні.

### Перегляд мультфільму «Як козаки сіль купували» (1975)

**2. Риба, а саме містяться в ній омега-3 жирні кислоти, благотворно впливають на роботу серця.** Позитивний ефект буде видний, якщо вживати її два рази на тиждень.



#### Вікторина «Все про риб»

■ Яка морська тварина є найнебезпечніша?

*Відповідь: Морський їжак. На голках морського їжака є отруйна слиз, яка при попаданні в рану викликає різкий біль і параліч м'язів.*

■ Яку тварину називають океанським вовком?

*Відповідь: Кит-косатка (кит-вбивця).*

■ Які риби найбільші і ненажерливі в морі? *Відповідь: Акули і скати.*

■ Назви яких риб пов'язані з астрономією? *Відповідь: Телескоп, комета, риба-місяць, риба-сонце (солнечник), зірдар.*

■ Які риби називаються хамелеонами і чому? *Відповідь: Риба бадіс і камбала дуже швидко змінюють своє забарвлення і приймають колір навколишнього середовища.*

■ Які риби довго живуть? *Відповідь: Щука - 100 років, сом - до 60 років.*

■ Які риби мають вусики? *Відповідь: Сом, сазан, вусань, короп.*

■ Яка риба під час висихання водою влаштовує собі капсулу з мулу і в ній перечікує посуху? *Відповідь: Протоптер.*

■ Який граничний вік золотої рибки? *Відповідь: В акваріумі до 35 років.*

■ Яка собака не гавкає? *Відповідь: Риба-собака. Вона живе в прибережній частині моря. Риба-собака може відкусити палець. Ікра і печінка цієї риби отруйні.*

■ Кого називають підводним санітаром? *Відповідь: Щуку.*

■ Хто літає, а не птах? *Відповідь: Летюча риба. У повітрі вона не махає плавниками і пролітає, як планер, більше 100 метрів.*

■ Яка риба одомашнена людиною? *Відповідь: Дзеркальний короп.*

**3. Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.**

Історія виникнення шоколаду триває з давніх часів. Приблизно 1500 років до нашої ери в низинах на узбережжі Мексиканської затоки в Америці з'явилася

цивілізація ольмеків. Від їхньої культури залишилося зовсім не багато, але багато мовознавці вважають, що слово "какао" вперше прозвучало як "kakawa" орієнтовно 1000 років до нашої ери, в епоху розквіту культури ольмеків.



Потім були майя. Ці відзначилися тим, що покидали какао боби на землю. Сонце підпалило їх, і ті з бідняків, хто зібрав зерна, кинув в чашку з водою. Вийшов перший шоколад. Багатії підглянули, як бідняки п'ють "какаву", і, зайнявши заздрістю, відібрали чашку з "какавой" у бідняків. Вони проголосили напій священним і оголосили, що пити "какаву" простолюду - погана прикмета. Для більшої переконливості своїх слів, вони принесли в жертву пару хоробрих вояків. Але і цього їм було мало, вони зробили шоколад грошима, а в святенності грошей, а також у тому, що мати гроші простолюду - погана прикмета, ніхто ніколи не сумнівався. Так шоколад переїхав у палаци правителів і страшно загордився. Какао-боби були символом багатства і влади. Напій з шоколадних бобів могла дозволити собі лише еліта. Самі шоколадні боби використовували замість грошей. Раба можна було придбати за 100 бобів.

У пантеоні богів майя був бог какао. Майя розбили перші відомі нам плантації какао. У них були добре розроблені методи приготування шоколадних напоїв різних видів з використанням усіляких добавок і компонентів - від гвоздики до перцю. Цукру індіанці взагалі не знали.

Першим європейцем, якому довелося спробувати шоколад, був Христофор Колумб. Сталося це в 1502 році, коли жителі острова Гайана від усієї душі пригощали дорогого гостя напоєм з какао-бобів. Кажуть, що Колумб доставив загадкові зерна королю Фердинанду зі своєї четвертої експедиції в Новий Світ, але ніхто так і не звернув уваги на них - занадто багато інших скарбів привіз мореплавець.



Двадцятьма роками пізніше Ернан Кортес, завойовник Мексики, теж спробував "ксоколатл". Коли Кортес вперше вступив на землю ацтеків в 1519 році, його прийняли за бога... В золотий чаші перед ним димів дивний гіркуватий напій з відварених какао-бобів зі спеціями, перцем, медом, збитий до піни. Це був перший шоколад, до якого поступово звикли іспанці-конкістадори, замінили в цьому напої перець ваніллю і добавлявшіє для додання більш сильного аромату мускатний горіх і цукор.

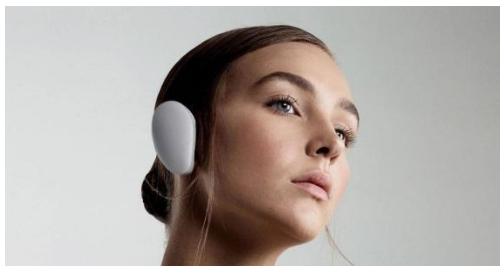
- Які ви знаєте назви сучасних шоколадок?
- Придумайте і намалюйте обгортку шоколадки нашого закладу освіти.

Фантастичні гіпотези «Якби діти їли тільки шоколад...»

#### **4. Ви знали, що 50% діджеїв мають проблеми зі слухом?**

Щоб твій слух залишався чуйним, а вуха - чистими, менше використовуй навушники, які глибоко проникають у вушну раковину. Це чужорідний предмет, який дратує вухо, змушує його виробляти більше вушної сірки і притуплює слух.

Краще придбати навушники, які потрібно надягати на зовнішнє вухо, вони набагато безпечніше, або ж чергувати використання тих і інших навушників.



Природні звуки — це найкраща профілактика втрати слуху. Треба частіше гуляти в лісі, спухати море. Такі звуки найбільше підходять для нормального функціонування вуха.

#### **5. Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.**

Мед є найдавнішим натуральним підсолоджувачем, який відомий всьому людству. Здоровий заміник цукру, мед дуже поживний і корисний для здоров'я. Користь меду на практиці підтверджена мільйони разів, і людина, що використовує мед для лікування або підтримки свого нормального стану здоров'я, практично не потребує тих лікарських препаратів (з хімічними елементами), які пропонують різні фармацевтичні компанії. А такий поживний десерт як сир з медом або горіхи з медом, користь яких відома навіть маленьким дітям, тільки додає величезну значимість меду при всебічному його використанні. Користь меду - це "аксіома", яка не потребує доказів!

#### **Дихальна гімнастика Стрельникової «Долоньки»**

Початкове положення (П.П.): станьте прямо, зігніть руки в ліктях (ліктьї вниз) і "покажіть долоні глядачеві" - "поза екстрасенса". Робіть галасливі, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискайте долоні в кулаки (хапальні руху). Підряд зробіть 4 різких ритмічних вдиху носом (тобто "шмигніть" 4 рази). Потім руки опустіть і відпочиньте 3 - 4 секунди - пауза. Зробіть ще 4 коротких, галасливих вдиху і знову пауза.

Пам'ятайте! Активний вдих носом - абсолютно пасивний. Нечутний видих через рот. Плечі в момент вдиху нерухомі! Норма: «прошмигайте» носом 24 рази по 4 вдиху.

#### **«Той хто пасе худобу»**

П.П.: станьте прямо, кисті рук стисніть у кулаки і притисніть до живота на рівні пояса. У момент вдиху різко штовхайте кулаки вниз до



підлоги, як би віджимаючись від нього (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім кисті рук повертаються в п.п. на рівень поясу. Плечі розслаблені - видих "пішов". Вище пояса кисті рук не піднімайте. Зробіть поспіль 8 вдихів-рухів. Потім відпочинок 3-4 секунди і знову 8 вдихів рухів.

Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів. Вправу "Той хто пасе худобу" можна робити стоячи, сидячи і лежачи.

### **«Насос» («Накачування шини»)**

П.П.: станьте прямо, ноги трохи вужче ширини плечей, руки вздовж тулуба (основна стійка - о.с.). Зробіть легкий уклін (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися його) і одночасно - галасливий і короткий вдих носом у другій половині поклону. Вдих має скінчитися разом з поклоном. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову уклін і короткий, галасливий вдих "з підлоги". Візьміть до рук згорнуту газету або паличку і уявіть, що накачуєте шину автомобіля. Поклони робляться ритмічно і легко, низько не кланяйтеся, досить поклону в пояс. Спина кругла, а не пряма, голова опущена.

Пам'ятайте! "Накачувати шину" потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.

### **«Кішка» («Присідання з поворотом»)**

П.П.: Станьте прямо, ноги трохи вужче ширини плечей (ступні ніг у вправі на повинні відриватися від підлоги). Зробіть танцювальне присідання і одночасно поворот тулуба вправо - різкий, короткий вдих. Потім така ж присідання з поворотом ліворуч і теж короткий, галасливий вдих носом. Вправо - вліво, вдих праворуч - вдих ліворуч. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинайте і випрямляйте (присідання легке, пружинисте, глибоко не присідати). Руками робіть хапальні руху праворуч і ліворуч на рівні пояса. Спина абсолютно пряма, поворот - тільки у талії.

Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів. Вправа "Кішка" можна робити також сидячи на стільці і лежачи в ліжку (у важкому стані).

### **«Обійми плечі» (вдих на стисканні грудної клітини)**

П.П.: станьте, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівень плечей. Кидайте руки назустріч один одному до відмови, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожним "обіймами" різко "шмигаєте" носом. Руки у момент "обійми" йдуть паралельно один одному (а не хрест на хрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху - права чи ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу,

можна в момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі). Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.

#### **6. Вживайте листя петрушки для зміцнення імунітету.**

Організм людини — дуже складний, взаємопов'язаний і постійно взаємодіючий механізм. Всі деталі виконують свою унікальну функцію, дозволяючи нам жити, добре себе почувати і успішно захищатися від різних захворювань. А найголовніший наш союзник у боротьбі проти шкідливих мікроорганізмів — **імунітет**. Імунітет виконує в організмі неймовірно важливу роль — оберігає нас від інфекцій, вірусів і мікробів. Це ціла система, що підтримує в нас здоров'я, бадьорість і витривалість. У одних людей імунітет міцніший з народження, і навіть у люті епідемії вони легко уникають хвороби. Деякі ж буквально з народження не припиняють хворіти, підхоплюючи будь-яку «проходячу повз» болячку.

#### **Учитель:**

Визначте серед запропонованих рослин петрушку, укроп, фенхель.



#### **Учитель:**

Як ви гадаєте, скільки років повинна жити людина? Чому саме стільки?

Згідно з біблійною міфологією, дід Ноя, Мафусаїл, прожив 969 років. Понад 700 років тому перський поет і мислитель Ззаду стверджував, що людині треба прожити не менше 90 років, з яких перші 30 років він зобов'язаний присвятити вченню і праці, другі 30 - праці і мандрівкам по світлу, а в останню третину віддати свій "чекан душі", свій досвід людям. І.І. Мечников, А.А. Богомолец стверджували, що людина повинна жити не менше 110 - 130 років, проте випадки такого довголіття зустрічаються вкрай рідко.

Хто здоровий, той сміється

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини —

Це ж чудово для людини.

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача,

Він уміє працювати,  
Вчитись і відпочивати.

Бо здоров'я – це прекрасно,  
Здорово, чудово, ясно.  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини.  
Будьте здорові!

***Виховна година: «Здоров'я – це великий дар!»***  
*(9а клас, класний керівник Дигас О.С.)*

**Мета:** формувати уяву про здоров'я та здоровий спосіб життя; допомогти усвідомити дітям, що здоров'я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім'я – осередок збереження та зміцнення здоров'я, вміння піклуватися про всіх членів сім'ї; вчити учнів самостійно здобувати знання, розвивати вміння презентувати результати особистої та спільної діяльності; виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя

Хід виховної години

*Епіграф на дошці:*  
Здоров'я – це сила,  
Здоров'я – це клас  
Хай буде здоров'я у вас і у нас.

**Учитель:**

У давнину казали: «Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо. Вітаючись, ми, зазвичай, кажемо: «Здрастуйте!», «Доброго здоров'я!». Таким чином ми бажаємо одне одному здоров'я.

**Емоційне налаштування учнів**

**Учитель:**

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.  
Запам'ятайте, любі діти!  
Здоров'я бережіть доки малі.  
І мудрими ідіть по цій землі.  
Хай кожен з вас запам'ятає:  
Без здоров'я – щастя не буває!

**«Мозковий штурм»**

**Учитель:**

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

1. Першою дорогою підеш — багатство знайдеш, а здоров'я втрапиш.
  2. Другою дорогою підеш — половину багатства знайдеш, а половину здоров'я в втрапиш.
  3. Третьою дорогою підеш — багатства не знайдеш, проте здоров'я збережеш.
- Зробіть свій вибір? Обґрунтуйте свою думку.

### **Висновок учнів**

Найкраще піти третьою дорогою, оскільки здоров'я — головне багатство людини.

**Учитель:**

Тож тема нашої виховної години: «Здоров'я – це великий дар!»

### **Асоціативний куш**

**Учитель:**

Діти, а що означає бути здоровим? Яку людину можна назвати здоровою?

**Відповіді учнів:**

Бути здоровим - значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим, нічого не болить, добре працює, вчиться, грає в різні ігри ...

**Учитель:**

Діти, підніміть руку, хто жодного разу не хворів. Нажаль таких серед нас немає.

Сьогодні ми поспробуємо з'ясувати:

- Чи можна надалі уникати захворювань?
- Що для цього потрібно робити ?
- Як зберегти здоров'я, дотримуючись правил культури поведінки?
- Чому треба захищатися від «шкідливих звичок»?

Саме про це ми будемо вести розмову. Щоб зберегти здоров'я змалку...

*(На дошці написані слова: поведінка, здоров'я).*

### **Бесіда**

**Учитель:**

Що, на вашу думку, означає слово „поведінка”?

**Відповіді учнів:**



Гарно поводитися, завжди виконувати правила, що існують у школі, громадських місцях, транспорті, не ображати нікого...

**Учитель:**

Поведінка – це правила поведження людини в певних ситуаціях.

Здоров'я – це стан фізичної та духовної рівноваги, відсутність хвороб.

Чи можна пов'язати між собою ці два поняття: «поведінка» і «здоров'я»?

**Відповіді учнів:**

Так. Від того, як людина виконує правила культури поведінки, залежить її здоров'я.

Найціннішим для кожної людини є її здоров'я. Купити здоров'я неможливо, тому його потрібно зберігати й зміцнювати.

### **Висновок**

Здоров'я буде добре й збережене тоді, коли людина гарно поводить себе. Їй приємно, що до неї ставляться добре товариші, рідні й у неї є багато друзів.

**Учитель:**

А тепер ми поговоримо про правила правильного харчування. Готуючись до нашого пілкування, ви підготували окремі повідомлення з даної теми. Отож,

### **Правильне харчування**

**1-й учень:**

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

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»**

**2-й учень:**

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. —

### **Шкідливі звички!**

#### **Учитель:**

Нам потрібно з'ясувати, що таке звичка? Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову і знову – це і є звичка.

Давайте пригадаємо які бувають звички? Шкідливі і корисні.

Найбільшу шкоду організму людини приносять такі звички: алкоголь, куріння, наркотики, токсикоманія.

Є ще інші шкідливі звички. Назвіть їх.

#### **Відповіді учнів:**

Дивитися довго телевізор, грати в комп'ютерні ігри, на мобільних телефонах, гризти нігті, читати лежачи та інші.

### **Вправа «Вплив наркотичних речовин на організм підлітка»**

Учні об'єднуються у 3 групи. Кожна група отримує завдання: за допомогою інформаційних повідомлень визначити вплив на організм підлітка:

- тютюну;
- алкоголю;
- наркотиків.

Завдання можна виконувати, утворюючи схеми, таблиці, малюнки тощо. Головне, щоб кожна група ознайомила дві інші з інформацією, якою володіє, під час презентації. Інформаційні повідомлення даються кожній групі.

### **Вправа «Коло ідей»**

Кожна група обговорює питання вибору здорового способу життя і зображує на папері свої кроки (дії та приклади поведінки) й по колу висловлюються думки, ідеї (свої «10 кроків до здорового способу життя»).

### **Вправа «Кулька здоров'я»**

Кожен учень на повітряній кульці пише маркером позитивні слова, які асоціюються зі здоров'ям, побажання, малює радісне личко. Потім кульки з'єднуємо і стають вони однією великою кулею, символом здоров'я.

#### **Учитель:**

Результатом нашої роботи є куля - символ здоров'я, яка допоможе нам у довгому щасливому житті. І я пропоную всім вам зіграти в гру .

### **Гра «Рима»**

1. Щоб було усе в порядку,  
Вранці робимо ... (*зарядку*).
2. Свою ти силу покажи,  
З водою кожен день ... (*дружи*).
3. Потрібні організмові продукти,  
Дуже корисні овочі та ... (*фрукти*).

**Учитель:**

Молодці! Скільки правил вам відомо! Тепер вже ніхто й ніколи не заважатиме вам бути здоровими.

Немає нічого дорожчого на світі,  
Ніж дивне щастя жити на Землі  
В здоров'ї кожній квіточці радіти,  
І посміхатися навіть уві сні.  
Безцінний скарб, що ми здоров'ям звемо,  
Із юних літ нам треба берегти,  
Адже нічого більше нам не треба,  
Щоб тільки всі здорові були ми.

**Учитель:**

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров'я. Іграшку, книжку, одяг можна купити за гроші, але здоров'я не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватися здорового способу життя.

### **Робота в парах «Склади прислів'я»**

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Було б здоров'я,            | 1. все інше наживеться.       |
| 2. Як немає сили,              | 2. то й світ не милий .       |
| 3. Здоров'я маємо – не дбаємо, | 3. а втративши - плачемо.     |
| 4. Здоров'я за гроші           | 4. не купиш.                  |
| 5. Хворому і мед               | 5. гіркий.                    |
| 6. Бережи одяг доки новий,     | 6. а здоров'я - доки молодий. |
| 7. Здоровому - завжди          | 7. здорово.                   |
| 8. У здоровому тілі –          | 8. здоровий дух.              |

**Учитель:**

Молодці, всі справились із завданням

### **Підсумок**

**Учитель:**

На дошці прикріплено плакат з малюнком Сонечка. Візьміть промінці. Напишіть на них те, що, як ви вважаєте, приведе вас до «Палацу Здоров'я». Прикріпіть промінці на «шлях Здоров'я».

I - промінець. Раціональне харчування

II - промінець. Заняття спортом

III - промінець. Школа здоров'я

IV - промінець. Шкідливі звички

V - промінець. Краса і здоров'я

VI - промінець. Екологія і людина

VII - промінець. Безпека пішохода

VIII - промінець. Ми за здоровий спосіб життя

**Учитель:**

Пам'ятайте :

Здоров'я – це багатство, яке Господь нам дав

І треба, щоб з дитинства

Його ти цінував.

Здоров'я не придбаєш,

За гроші пам'ятай

Його від Бога маєш

Про це не забувай.

**Виховна бесіда: «Здорові думки – здоровий Я»**

*(11б клас, класний керівник Андреєва А.В.)*

**Мета:** узагальнити знання учнів про здоров'я, формувати бажання вести здоровий спосіб життя, поглибити знання учнів про шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, підвищувати санітарно-гігієнічний рівень учнів, виробляти вміння протистояти тиску середовища в набутті негативних звичок; розвивати вміння висловлювати свою думку, артистичні здібності, здатність працювати в команді, відповідальність, кмітливість, почуття гумору; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

**Обладнання:** прислів'я та приказки на дошці, кросворд на моніторі, ілюстрації.

Перший обов'язок того,  
хто хоче бути здоровим,  
- очистити навколо себе повітря.

*(Ромен Роллан)*

**Учитель:**

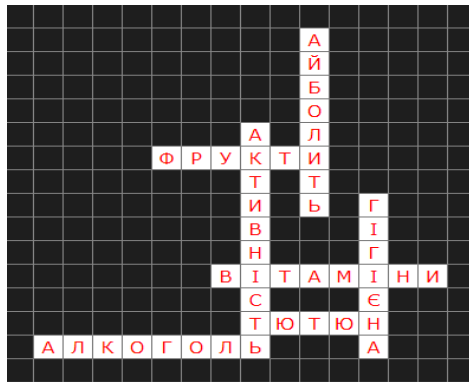
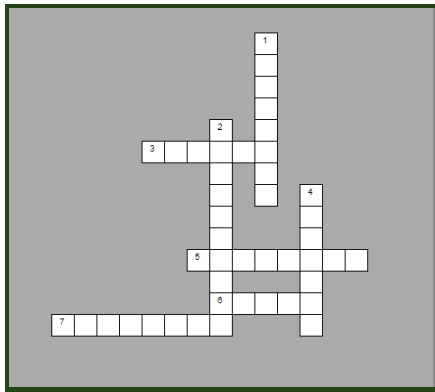
Наприкінці XX ст. лідери світової науки проблему здоров'я включили до кола глобальних проблем, вирішення яких зумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля.

Сьогодні ми з'ясуємо, у чому цінність людського життя та здоров'я, його неповторність. Епіграфом до уроку будуть слова Леонардо да Вінчі *«Пам'ятай, життя – це подарунок; і той, хто його не цінує, на цей подарунок не заслуговує»*.

Пропоную вам перед початком бесіди розгадати кросворд.

#### Питання кросворду

1. Найвідоміший лікар
2. Антонім слова «пасивність»
3. Джерело вітамінів
4. Наука про здоров'я, галузь медицина, що вивчає вплив всіляких чинників зовнішнього середовища (природних і побутових умов, суспільних виробничих стосунків) на здоров'ї людини, його працездатність і тривалість життя.
5. Те, що міститься у фруктах і овочах.
6. Ворог легень.
7. Ворог печінки



**Учитель:**

Здоров'я - це те, без чого людині дуже складно і щасливо жити. Упродовж усього існування людства здоров'я цінувалося над усе. А дотримання правил здорового способу життя допоможе вам вирости здоровими та міцними, не хворіти, успішно вчитися, жити довго і щасливо.



Ми не раз з вами обговорювали шкідливі звички та їхній вплив на наше здоров'я, думки та дії. Пропоную вам обговорити твердження про них, навести приклади з життя.

### **Гра «Правда чи неправда»**

*Обговорення з учнями наведених тверджень*

1. Чи правда, що людина, яка викурює пачку сигарет на день, одержує дозу радіоактивного опромінення у 3-5 разів вище норми, встановленої міжнародною угодою із захисту від радіації?  
*(Правда, бо в тютюновому димі виявлений радіоактивний елемент – полоній, є у тютюновому димі з'єднання калію, свинцю, стронцію, що призводять до опромінення)*
2. Чи правда, що алкоголь у малих дозах корисний для здоров'я дітей та підлітків?  
*(Ні, проведені дослідження показали, що в молодому віці алкоголь діє на організм тільки негативно)*
3. Чи правда, що речовини, що містяться в сигареті, не корисні, але й не містять отрути?  
*(Неправда. До тютюнового диму входить 4200 речовин, найнебезпечніший – аміак, що сприяє виникненню злоякісних пухлин)*
4. Чи правда, що можна вилікуватись від наркотичної залежності?  
*(Ні, вилікуватись неможливо. Тільки 1-2% наркоманів мають шанс вилікуватись від наркотичної залежності за допомогою лікування, інші швидше або повільніше вертаються до вживання наркотиків. Відбувається це тому, що для відновлення атрофованого центра задоволень, що виділяє ендорфіни, потрібно не менше 10 років.)*

**Учитель:**

З давніх-давен найціннішим скарбом людини вважалося здоров'я. Це відображено у народній творчості, прислів'ях, приказках, казках, піснях, висловах відомих людей тощо. Давайте пригадаємо, які прислів'я, приказки та висловлювання ми знаємо.

- Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я - бадьорий і веселий настрій духу. *(Крістофер Якоб Бострем)*
- Я ціную здоров'я як зусилля волі, а не як спадок або дар. *(Еміль Мішель Чоран)*
- Без здоров'я неможливе і щастя. *(У.Р. Белінський)*
- У вині - істина, у воді - здоров'я. *(Невідомий автор)*
- Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я. *(Артур Шопенгауер)*

**Українські приказки та прислів'я про здоров'я**



- ~ Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде.
- ~ Без здоров'я не має щастя.
- ~ Без здоров'я ніщо людині не миле.
- ~ Бережи одежу з нова, а здоров'я з молоду.
- ~ Було б здоров'я, а все інше наживем.
- ~ Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- ~ Здоровому все здорово.
- ~ Здоров'я – найдорожчий скарб.
- ~ Ліпше здоров'я, як готові гроші.
- ~ Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
- ~ Щоб ти був здоров, як вода.
- ~ Світ великий, було б здоров'я.
- ~ Той здоров'я не цінить, хто хворий не був.
- ~ Щоб ти був здоров, як вода.
- ~ Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.

### **Гра «Міф чи факт»**

Завдання: учитель читає твердження, учні відповідають разом М чи Ф.

1. Алкоголь - безпечна речовина. (М)
2. ВІЛ - це вірус, що викликає СНІД. (Ф)
3. ВІЛ передається дружнім поцілунком. (М)
4. З кожною викуреною цигаркою ми збільшуємо ризик захворювання на різні хвороби. (Ф)
5. Одноразове вживання наркотику не шкодить здоров'ю. (М)
6. Випивши лише чарку вина, можна сідати за кермо. (М)
7. Пиво, ром-кола - безалкогольні напої. (М)
8. Внаслідок куріння виникає запалення, переродження і спазми внутрішньої оболонки судин нижніх кінцівок. (Ф)
9. Уживання наркотиків може супроводжуватися правопорушеннями. (Ф)
10. Повітря у задимленому тютюном приміщенні не шкодить здоров'ю. (М)
11. СНІД - респіраторна простуда. (М)

### **Обговорення**

#### **Учитель:**

Якщо ви вирішили змінити своє життя, то почніть з самого головного – навчіться вести здоровий спосіб життя. Це непросте, але вдячна справа. Давайте визначимо основні принципи здорового способу життя, оскільки здоровий спосіб життя починається зі здорових думок!!!

## Здоровий спосіб життя

### Крок 1.

Здоровий спосіб життя не можна почати, не проаналізувавши свої звички і уподобання. Потрібно вирішити, що ви хочете змінити в собі, від чого відмовитися, а до чого привчитися. Причому деяким людям потрібно поетапно впроваджувати зміни, а декому кардинально, в один день. Зробіть план, за яким почнете діяти.

### Крок 2.



Харчуйтеся здоровою їжею. Намагайтеся повністю виключити «бутербродний спосіб життя» і фастфудову їжу. По можливості пийте тільки чисту воду. Якщо ви маєте зайву вагу, то варто підібрати для себе дієту, при якій скоротилася б кількість споживаних калорій, але ви не відчували б себе постійно голодним.

### Крок 3.

Інтенсивна ходьба не менше 40 хв. В день. Неодмінно доведеться вибрати для себе певні фізичні навантаження. Який же здоровий спосіб життя без спорту! Але якщо спорт не став для вас щоденним супутником життя, то почніть з чого-небудь нескладного. Плавайте, робіть вранці зарядку, багато ходіть.

### Крок 4.

З шкідливими звичками покінчено. Як банально це не звучить, але здоровий спосіб життя несумісний з курінням, наркотиками і надмірним вживанням алкоголю. Оберіть для себе прийнятний метод відмовитися від шкідливих звичок. І пам'ятайте, що немає нічого неможливого для цілеспрямованої людини.



### Крок 5.

Здоровий сон необхідний кожному. Сон – важлива частина нашого життя. Тільки в стані здорового нормального сну правильно відновлюються сили нашого організму. Середньостатичній людині на сон необхідно не менше 8 годин на добу, а деяким людям і більше.







Позбавляючи себе декількох годин сну, ми змушуємо наш організм використовувати резервну енергію, яка «приберігається» для екстремальних ситуацій. Витрачаючи її в повсякденному житті ми виявимося слабкими і не готовими впоратися з ситуацією, коли це

дійсно буде необхідно.

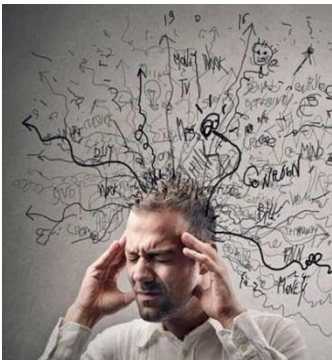
#### **Крок 6.**

Прогулянка на свіжому повітрі.

Частіше бувайте на свіжому повітрі, за містом. Віддайте перевагу прогулянці по місту замість посиденьок у клубі. А у вихідні дні робіть прогулянки на велосипеді або на лижах, в залежності від пори року.



#### **Учитель:**



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. Пам'ятайте, що Ваше здоров'я – у Ваших руках. Будьте здоровими!

***Фотоінформація про проведення в закладі виховного заходу  
«Зимове фітотчаювання»***







***Фотоінформація про заходи Тижня  
для учнів 1-их та 4-их класів***



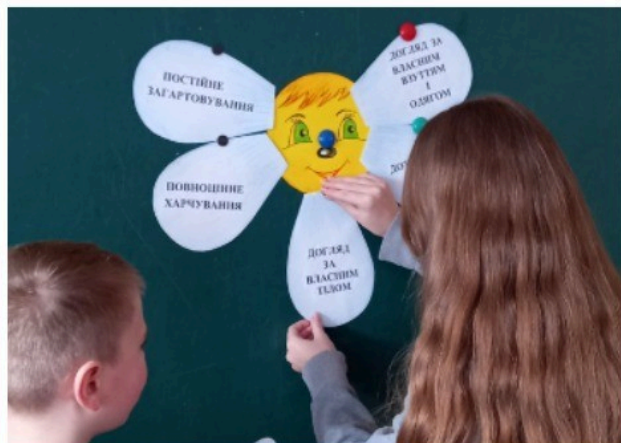
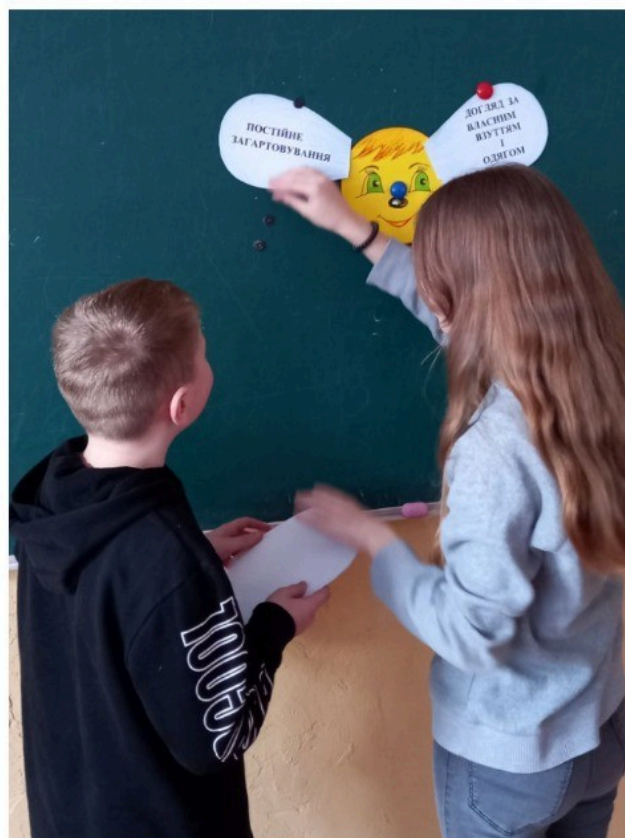








*Фотоінформація про заходи Тижня в 6г класі  
(класний керівник Гордус Т.В.)*









## Зміст

|     |                                                                                                                                                               |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Наказ від 05.01.2023 року № 05/о «Про проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!»          | 3  |
| 2.  | Наказ від 03.02.2023 року № 30/о «Про підсумки проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності на тему «Журба здоров'я відбирає, а радісна думка – прибавляє!» | 9  |
| 3.  | Виховна година: «Я – за здоровий спосіб життя» (1б клас, класний керівник Купріянова В.В.)                                                                    | 12 |
| 4.  | Виховний захід: «Найбільше щастя в житті – здоров'я» (2а клас, класний керівник Отліванова О.М.)                                                              | 19 |
| 5.  | Виховний захід: «У здоровому тілі – здоровий дух!» (3б клас, класний керівник Сластьонова В.М.)                                                               | 23 |
| 6.  | Позакласний захід: «Здоров'я людини – багатство країни» (3г клас, класний керівник Скринік Д.В.)                                                              | 28 |
| 7.  | Виховна година-тренінг: «Я буду здоровим!» (4а клас, класний керівник Прокопова Л.Ю.)                                                                         | 38 |
| 8.  | Виховна година: «Здоров'я – це життя!» (4б клас, класний керівник Чампай В.П.)                                                                                | 41 |
| 9.  | Виховна година: «Твоє здоров'я в твоїх руках» (4в клас, класний керівник Шевченко Л.В.)                                                                       | 49 |
| 10. | Виховний захід: «Головною умовою щастя є здоров'я» (5а клас, класний керівник Третьякова Н.М.)                                                                | 53 |
| 11. | Виховна година: «Здоров'я найцінніший скарб» (6в клас, класний керівник Губік М.Л.)                                                                           | 58 |
| 12. | Гра-тренінг: «Здоров'я – найбільше багатство» (7а клас, класний керівник Оджубейська О.В.)                                                                    | 64 |
| 13. | Виховна година: «7 кроків на шляху до власного здоров'я» (7б клас, класний керівник Ларіонова Т.І.)                                                           | 67 |
| 14. | Виховна година: «Здоров'я – це великий дар!» (9а клас, класний керівник Дигас О.С.)                                                                           | 74 |
| 15. | Виховна бесіда: «Здорові думки – здоровий Я» (11б клас, класний керівник Андрєєва А.В.)                                                                       | 79 |
| 16. | Фотоінформація про проведення в закладі виховного заходу «Зимове фітотчаювання»                                                                               | 85 |
| 17. | Фотоінформація про заходи Тижня для учнів 1-их та 4-их класів....                                                                                             | 87 |
| 18. | Фотоінформація про заходи Тижня в 6г класі (класний керівник Гордус Т.В.)                                                                                     | 89 |

