

**Виховна година на тему :
«Здоровим бути модно»**

Класний керівник Жосан О.М.

Мета: навчати дітей науці здоров'я, формувати в них уміння та навички здорового способу життя, ознайомити з основними принципами валеологічного харчування, сприяти розумінню взаємозв'язку між сьогоdnішнім ставленням до свого здоров'я і майбутнім здоров'ям нації в цілому.

Обладнання: таблиця «Основні складові здоров'я», газовані напої, чіпси, сухарики, шоколадні батончики, ілюстрації для колажів, буклети «Рівний — рівному», зернятка «Квітки здоров'я», плакати з прислів'ями.

- ☐ **Учитель.** У нашого народу є давня поетична легенда: якщо в купальську ніч знайти чарівну квітку папороті, станеш володарем незлічених багатств.
- **А що для вас є неоціненним скарбом?** (Роздуми учнів, серед усіх цінностей діти називають здоров'я.)
- **Що таке здоров'я? Яку людину можна назвати здоровою?** (Міркування дітей.)

Так, здорова людина — це та, котра життєрадісно й охоче виконує свої обов'язки, які покладає на неї життя, максимально реалізує фізичні та розумові здібності.

Як же зберегти й зміцнити своє здоров'я, щоб жилося довго, радісно й щасливо? Як зробити так, щоб і нащадки згадували тебе добрим словом? Спробуйте знайти для себе відповіді протягом нашої години спілкування, яка має назву **«Здоровим бути здорово!»**.

Величезну цінність здоров'я для кожного і для людства в цілому розуміли здавна. Талановитий лікар і філософ Авіцена переконував: «Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, треба багато чого знати».

Від чого, на вашу думку, залежить здоров'я кожного?

Отже, все найчастіше залежить від нас самих, від правильності нашого вибору та подальшої поведінки.

Мабуть, кожен із вас чув такий вислів: їсти треба, щоб жити, а не жити, щоб їсти. Від того, що і як ми їмо, великою мірою залежить наше здоров'я, розвиток, настрій, самопочуття.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БЛІЦ-ТЕСТ

- ☐ **Учитель.** Підніміть, будь ласка, руки ті, хто любить їсти й читати. Психологи стверджують, що ви занадто раціональні й нерідко робите кілька справ відразу.
- Їсти на ходу.** Ви постійно поспішаєте, тому що недисципліновані й погано плануєте свій час.
- Їсти швидко.** Віддаєте перевагу прискореному ритму життя, прагнете відразу покінчити з усіма справами, щоб швидше почати нові.
- Їсти повільно.** Вважаєте, що задоволення можна й потрібно отримувати від усього, навіть від дрібничок.
- Їсти за розкладом.** Ви педантичні, дисципліновані, дбаєте про себе, звикли берегти свій час.
- Отже, як ви зрозуміли, подальша розмова піде про харчування. Саме це питання вивчала перша група, яка й презентує нам свій міні-проект «Небезпечна смакота».

ЗАХИСТ МІНІ-ПРОЕКТУ «НЕБЕЗПЕЧНА СМАКОТА»

«Гумористична хвилинка» (інсценування гуморески).

Довго гуляла на святі я містом,

І захотілося смачно поїсти.

От і кафе, кличу офіціантку:

Борщ український, будь ласка, подайте,

Склянку узвару, вареники з м'ясом...

Пані, ну що ви?! Кафе в нас сучасне:

Ось вам стейк, гамбургер, чизбургер, піца...

Що вона каже і як воно їсться?!

«Фанта», «Мерінда», є «Спрайт», «Кока-кола»,

Ось і «Бонаква», а ще «Пепсі-кола».

Є ще солодощі — тільки для вас:

«Орбіт», «Пікнік», свіжі «Снікерс» і «Марс»...

Це вона лається?

Прошу, сідайте!

Ой, щось погано, водички подайте!

1-й учень. Значення харчування в житті людини важко переоцінити. Їжа дає організму енергію, необхідну для життєдіяльності. З неї ми одержуємо матеріали, потрібні для росту, розмноження і відновлення клітин. А для цього їжа повинна забезпечувати організм шістьма необхідними компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами і водою.

2-й учень. На жаль, продукти, які ми так часто обираємо, виявляються найшкідливішими.

Так, жувальні цукерки, «чупа-чупси», окрім того, що містять велику кількість цукру, ще мають шкідливі хімічні добавки та барвники. У дешевих шоколадних цукерках, вафельних батончиках дороге какао замінюють жирами, які в усій Європі заборонені вже понад 20 років. Ці жири не виводяться з організму, накопичуються у кістках і м'язах, викликаючи тяжкі невиліковні хвороби. Також у м'ясних і кондитерських výroбах широко використовуються генетично модифіковані продукти.

3-й учень. Солодкі газовані напої — небезпечна суміш цукру, хімії та газів, які швидко розносяться кров'ю. «Кока-кола», наприклад, — чудовий засіб для відмивання вапняного накипу та іржі. Якщо в неї занурити старі, забруднені мастилами деталі автомобіля, то через пару годин вони стануть як нові.

А ось деякі негативні ефекти жувальних гумок: біль у животі, виразки порожнини рота, від цукру, що входить до її складу,— карієс зубів, підвищення тиску крові, алергії, запалення шкіри навколо рота.

4-й учень. Картопляні та кукурудзяні чіпси — це суміш вуглеводів і жиру з оболонкою із барвників та підсилювачів смаку. Як ви розумієте, нічого натурального й корисного ці продукти не містять.

До особливо небезпечних слід віднести продукти швидкого приготування: вермішель, супи, розчинні напої.

5-й учень. Ми перерахували лише кілька видів продукції, біля якої варто виставити табличку «Небезпечно для життя!»

- **Учитель.** Дякуємо групі за цікаву й корисну інформацію. Справді, перш ніж придбати якийсь товар, уважно погляньте на його упаковку. Там повинні бути відомості про харчові добавки та консерванти.

З липня 2009 року в Україні вступив у дію закон, який вимагає від виробника обов'язково зазначати на упаковці склад продукції. До неї можуть входити добавки-отрути, заборонені в Україні, але допустимі в імпортованій продукції:

Е 121 — барвник, Е 123 — барвник, Е 240 — консервант та інші.

Розгляньте продукцію, що лежить на столі: чіпси, сухарики, шоколадні батончики, печиво, газовані напої. Уважно прочитайте їх склад, з'ясуйте термін придатності.

Подумайте: кому найбільше вигідна така продукція? Кому вона найбільше шкодить? (Відповіді дітей.)

ГРА «СТВОРИ РЕКЛАМУ»

Одні учні рекламують товар, розкладений у них на столі, а інші розвінчують ці рекламні міфи.

- **Учитель.** Умійте робити правильний вибір: швидко з'їсти абищо чи віддати перевагу корисним свіжим овочам і фруктам. А ще пам'ятайте, що продукти мають свою енергетичну цінність.

Так, порції качки вистачить на 2 години плавання, однієї цукерки — на 15 хв. гімнастики, чашки кави чи чаю з цукром — на 20 хв. гри у волейбол, шматка торта — на 60 хв. гімнастики. Візьміть собі за правило: перш ніж щось придбати, переконайтеся, що ця покупка не завдасть шкоди вашому здоров'ю та життю!

Хоча обачним слід бути не лише з продуктами. Зараз у цьому нас переконає група, яка представить свій міні-проект «Новітні технології».

МІНІ-ПРОЕКТ «НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

6-й учень. Ще 100 років тому такі звичні для нас автомобілі, літаки, радіо, телефони, комп'ютери вважалися дивом техніки. А нині ми просто не уявляємо без них нашого існування. Це, безперечно, корисні надбання людства, але й вони приховують небезпеку, іноді загрожують здоров'ю та навіть життю.

7-й учень.

Любить музику наш Вова,

І мобільник в нього кльовий.

От він зранку і до ночі,

Лиш від сну відкривши очі,
Слухає свій МП-3,
Як співають там «Бітли».
І у вухах децибели,
Тімоті та Агілери,
Хеві-метал, реп і рок –
Слуха Вова всіх зірок.
Тільки стало щось зі слухом:
Чи ведмідь ступив на вухо?
Вова став недочувати,
Голосно треба кричати,
Щоб почув хоч слово він,
Бо стоїть постійний дзвін.

8-й учень. Справді, не треба слухати музику довго й занадто голосно. Сильні звукові хвилі міні-програвачів, мобільних телефонів потрапляючи у внутрішнє вухо, сильно подразнюють слуховий нерв, від чого погіршується слух. На ослаблений слуховий нерв відразу починає діяти інфекція. Відновити пошкоджений нерв неможливо навіть хірургічним шляхом.

Не можна слухати програвачі й коли у вас грип чи ГРЗ.

9-й учень. Слід пам'ятати й про те, що відстань від мобільного телефона до вуха повинна бути мінімум 5 см. Адже постійне випромінювання і магнітний імпульс впливають на ток крові у головному мозку й кришталіку ока. Це викликає напруження, втому, роздратованість, притуплення уваги та реакції. Ось чому правилами дорожнього руху водієві заборонено користуватися телефоном під час руху транспорту.

Крім того, не варто зайвий раз виймати мобільний телефон у громадських місцях, хизуватися ним, бо це може спровокувати напад грабіжників.

10-й учень. Великим помічником стане в роботі комп'ютер, але треба пам'ятати про певні умови: школярам 7-9 класів сидіти за ним дозволяється лише 15-20 хв. загальна тривалість на день користувачів-підлітків – не довше години!

Більшість комп'ютерних ігор засновані на швидкості й точності реакції, що завдає шкоди нервовій системі, веде до психічних розладів, головного болю, послаблення зору, захворювань спини внаслідок низької рухливості тіла.

- ☐ **Учитель.** Скажіть, як на вашу думку, чи може телефон або комп'ютер повністю замінити живе людське спілкування?

Переконайте своїх однолітків, що проводити увесь вільний час за комп'ютером – даремно витрачати життя. (Виступи дітей.)

Дякую, я вкотре впевнилася, що ви цікаві, розумні виховані люди. Кожен має свій характер, свої звички. Тому пропоную пограти.

ГРА «УМІЙ РОЗПІЗНАТИ»

На картках записані як корисні, так і шкідливі звички. Їх треба швидко розподілити на дві колонки й закріпити на дошці.

Чистити зуби щоранку, уживати наркотики, усміхатися до друзів, відвідувати стоматолога, мити руки з милом, витирати ніс рукою, знущатися над тваринами, носити чисту носову хустку, доглядати за волоссям, курити, гризти нігті, приймати душ, вживати алкогольні напої, не вітатися, вживати нецензурну лексику, допомагати людям.

ЗАХИСТ МІНІ-ПРОЕКТУ «ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ»

11-й учень. Шкідливі звички, як і корисні, з'являються не відразу і позбутися їх важко, часом навіть неможливо. Мова йде про паління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Організм звикає до тютюну, спиртного й наркотиків, і людина опиняється в цілковитій залежності, яка переходить у хворобу.

Відомо, що потрапити в алкогольну залежність дуже легко. Все може починатися з келиха пива. Але згодом виявляється мало, воно здається недостатньо міцним.

12-й учень. До речі, алкоголізм серед підлітків розвивається у 4 рази швидше, ніж у дорослих, і призводить до тяжких наслідків. Дія алкоголю на організм людини провокує переродження тканин печінки, серця, шлунку, нирок, судин, руйнування клітин головного мозку. Починається алкогольний психоз: хворий не може заснути, виникають зорові та слухові галюцинації.

У народі кажуть: хто вино любить, той сам себе губить; пияцтво роботі не товариш; річка починається з потічка, а пияцтво — з чарочки.

13-й учень. Дедалі частіше діти та молодь стають жертвами тютюну.

Любить Вітя покурити,

Так, від нічого робити.

Ще й трима цигарку згорда —

Отака тепер є мода.

Лікар Вітю оглядав

І таке йому сказав:

«Нікотин легені з'їв!

Що ж ти, хлопче, наробив?»

З розуму дурного він почав курити,

А тепер не знає , що йому робити.
Думають діти: якщо закурили,
Значить дорослі вже й особливі.
Насправді це, друзі, скажу вам, не так,
Курець лиш здоров'я губити мастак!

14-й учень

Десь на задвірках знайома картина:
Душаться хлопці цигаркою щоднини.
А поруч дівчата цигарочки смокчуть,
Бо хлопцям сподобатись дуже вже хочуть.
Любі дівчатка, ми скажемо прямо:
Забудьте, покиньте ці звички погані.
Подумайте краще, що буде із вами —
Ви ж майбутні дружини і мами!

15-й учень

У кімнаті накурений будеш сидіти,
Не стане у тебе тоді апетиту,
І біль головний будеш ти відчувати,
В фізичному розвитку все відставати.
Млявим враз станеш і нездоровим,
Бо дуже шкідливим є дим тютюновий!

16-й учень. Статистика свідчить, що за добу в курця серцевих скорочень на 15-20 тисяч більше, ніж у людини, що не палить. Серце «перевтомлюється».

У підлітків-курців знижується успішність, погіршується пам'ять, увага, апетит, вони стають дратівливі й мляві, частіше хворіють на респіраторні захворювання.

КАЗКА ПРО ТЮТЮН

Є така казка. У далекому минулому, коли тютюн тільки завезли у Вірменію, біля підніжжя Арарату жив добрий і дуже мудрий старий. Він відразу не злюбив це зілля й намагався переконати людей не вживати його.

Одного разу він побачив, як купці розклали свій отруйний товар. Вони кричали:

Божественне листя! Божественне листя! У ньому засіб від усіх хвороб!

Навколо них зібралося багато народу. Підійшов і старий:

Це «божественне листя» приносить людям користь: у будинок курця не зайде лиходій, його не вкусить собака, він ніколи не постаріє.

Купці з подивом подивилися на старого.

Ти маєш рацію, мудрий діду, - сказали вони. – але звідкіля ти знаєш про такі чудові властивості «божественного листя»?

Старий посміхнувся і пояснив:

Лиходій не зайде в будинок курця, тому, що той віддає багато грошей за тютюн, стає бідним і у нього нічого красти. Крім того, від паління він буде кашляти всю ніч. А злодій не заходить у будинок до людини, що не спить. Через кілька років паління людина ослабне, в неї почнуть боліти ноги, вона ходитиме з паличкою. А який же собака вкусить людину з ціпком у руці? І, нарешті, курець ніколи не постаріє, тому що помре замолоду.

Відійшли люди від курця, якби всі прислухалися в наш час до порад мудрого старого!

- ☐ **Учитель.** А тепер пропоную перевірити, наскільки ви компетентні з цього питання.

ГРА «ПРАВДА — МІФ»

Якщо учні погоджуються, піднімають зелену картку, якщо ні — червону.

Куріння зміцнює здоров'я.

Наркотик усуває неприємний стан напруження, робить світ яскравим, допомагає вирішити будь-які проблеми.

Навіть одна цигарка, викурена за день, шкодить здоров'ю.

Якщо наркотик спробувати 3-4 рази, то нічого страшного не станеться.

Уживання дорогих алкогольних напоїв, куріння сигарет із фільтром безпечно для організму.

Токсикоманія така ж шкідлива, як і куріння, алкоголь, наркотики. .

Підлітка, який курить, випиває, вживає наркотики, швидше «визнають за свого» й приймають у компанію.

ГРА «ТВІЙ ВИБІР»

- ☐ **Учитель.** Старшокласники пропонують «за компанію» покурити, випити, спробувати наркотик. Як можна відмовитися? Наведіть можливі варіанти відмов. («Ні, я не хочу». «Ні! Мені неприємний запах сигарет». «Я не димохід!».)

У Голландії, наприклад, підлітки жартома говорять: «Ні! Моя кішка померла від раку легень».

Сьогодні ви теж долучилися до цієї величезної і вкрай необхідної праці: вчилися самі робити правильний вибір і навчали цьому своїх однокласників.

Дуже хочеться ще раз почути, чому ви скажете «Так!», а чому назавжди пролунає «Ні!».

ГРА «Я ОБИРАЮ»

Учні однієї групи із запропонованих картинок виготовляють колаж «Я кажу «Так!», другої групи – «Я кажу «Ні!». Третя група заповнює аркуші – зернятка «Квітки здоров'я», на яких надписує умови, спосіб життя, завдяки яким вона розпуститься.

- **Учитель.** Молодці! Щедро засійте зерна «Квітки здоров'я» у своїй душі, а потім плекайте їх як найбільшу цінність. Знайте, саме від вашого способу життя залежатиме, скрутиться і засохне вона передчасно чи стане пишною і чарівною.