

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

Виховна година на тему: "Здоров'я - запорука успіху"



Виконавець: класний керівник
10-Б класу Матюк Н.В.

**Виховна година на тему
"Здоров'я - запорука успіху"**

Виховна робота про найцінніший скарб для людини -
здоров'я, про активний спосіб життя, шкідливі звички.

Тема: «Здоров'я — запорука успіху»

Мета: узагальнити знання учнів про здоров'я, формувати бажання вести здоровий спосіб життя та бережливе ставлення до свого здоров'я, поглибити знання учнів про шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, виховувати почуття відповідальності за збереження свого здоров'я, допомогти усвідомити учням, що здоров'я — це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства

Обладнання: презентація, вірші, дерево з плодами, прислів'я, тест, притча, відеоролик

Тип уроку: виховна година

«Здоров'я — не все, але все без здоров'я — ніщо»

Сократ

Учитель: Усім присутнім доброго дня та доброго здоров'я!

У кожного з вас є своя мрія. Щоб досягти її кожний з вас робить певні кроки. Я не помилюся, коли скажу, що кожний з вас мріє після закінчення ліцею отримати освіту, заробляти багато грошей, бути успішним у житті і створити хорошу дружню сім'ю. Кожна людина в житті чогось прагне. Кожна людина прагне до щастя. А що ж таке щастя? Для когось — це гроші і влада, для когось — родина і дім, а для інших — здоров'я. Як це не дивно, визнають за найбільшим щастям - здоров'я ті люди, які його не мають. А ми, цілком здорові, прагнемо до іншого. Ми все міряємо у грошових одиницях, задумуємося, перш за все, за власну вигоду, нічого не робимо задарма. Кожна людина має цінності (щоб учні записали на листочках ці життєві цінності). (Учні записують: краса, успіхи в навчанні, дружба з однолітками, дружня родина, здоров'я своє і близьких, багато грошей, модний одяг, щастя, благополуччя, розваги, подорожі...).

Тепер я попрошу вас підкреслити в цьому списку тільки 5 цінностей. А тепер з 5 залишіть 3, з 3 залишіть одну. Ось ми підійшли до висновку, що здоров'я - найголовніша цінність для вас. І не тільки для вас, а й для кожної людини. Здоров'я людини — це найцінніше, що є у неї. Ніщо не може зрівнятися з ним: ні багатство, ні положення в суспільстві, ні слава. Це справжня коштовність, подарована нам природою.

І тема нашого заходу: **«Здоров'я — запорука успіху»**. І ми з вами поговоримо про здоров'я, бажання вести здоровий спосіб життя, бережливе ставлення до свого здоров'я, про шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, і що здоров'я — це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства.

Здоров'я — це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства, добре здоров'я дається Богом та батьками, але зберігати його мусить кожен сам. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров'я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини. Купити здоров'я неможливо, тому його потрібно зберігати й зміцнювати.

Хто здоровий, той сміється
Все йому в житті вдається
Радість б'ється в нім щоднини
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.

З давніх — давен найціннішим скарбом людини вважалося здоров'я. Це відображено у народній творчості, прислів'ях, піснях тощо. Давайте пригадаємо, які **прислів'я і приказки** про важливість здоров'я ми знаємо:

Здоров'я - найдорожчий скарб.
Нема здоров'я — нема щастя.
Хто здоровий, той ліків не потребує.
Тримай голову в холоді, а живіт у голоді - будеш здоровим.
Було б здоров'я а все інше — наживемо.
Гроші загубив - нічого не загубив; час втратив - багато втратив, здоров'я загубив — все втратив.
Було б здоров'я , все інше наживемо .
Здоров'я маємо — не дбаємо, а загубивши — плачемо.
Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку.
Як про здоров'я дбаєш, так і маєш.
Наше здоров'я — у наших руках.
Без занять фізкультури не зміцниш мускулатури.
А деякі прислів'явам потрібно скласти самим

Учитель: А чому ж у привітаннях так часто зустрічаються саме побажання здоров'я? Чому воно все ж таки повинно мати таку цінність? І що саме називається здоров'ям? (Роздум учнів).

Здоров'я - стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

Фактори, що впливають на формування здоров'я:

- *спадковість – 20%;*
- *рівень медицини – 10%;*
- *екологія – 20%;*
- *спосіб життя – 50%.*

У сьогодиньньому суспільстві, якщо вірити медичним дослідженням, здорових людей майже не залишилося. Більшість немовлят уже народжуються хворими: це і хронічні захворювання, і певні фізичні чи психологічні вади... Але ж від цього залежить подальше життя всього людства! Чому ж наші діти народжуються хворими?

По-перше, це наша екологія. Стан нашої екології давно вже гірше припустимого рівня. Ми самі засмічуємо навколишнє середовище відходами промисловості, перетворюємо ліси і парки у сміттєзвалища, не робимо жодних зусиль, щоб покращити стан екології.

По-друге, це наше сучасне життя. Ні для кого не буде дивним побачити майбутню маму з цигаркою в руках або з пляшкою пива. Сучасна молодь вважає, що у «невеликій кількості» це не зашкодить майбутній дитині. А немовля, яке ще в череві матері дихає цигарковим димом та отримує разом з кров'ю матері дозу алкоголю хіба може народитися здоровим?

Впливає на наше здоров'я і спосіб життя: «просижування» до ранку за комп'ютером, відсутність свіжого повітря, харчування... Хіба ж сьогодні часто можна побачити підлітків, які катаються на гірці чи грають у сніжки? Ні. Вони всі «живуть» в Інтернеті – там друзять, сваряться, спілкуються. Мало хто сьогодні робить зарядку ранком, відвідує спортивні секції... а це все впливає на наше здоров'я і навіть здоров'я наших майбутніх дітей.

Також на сьогоднішній день у молоді, так би мовити, проблеми з мораллю. Тобто все більше таких, хто вважає нормальними «вільні» стосунки, без зобов'язань. А це, в свою чергу, призводить до різноманітних венеричних захворювань, які також не додають здоров'я молодому організму...

Тобто, можна сказати, що на здоров'я людини впливає багато чинників – як внутрішніх, так і зовнішніх. І якщо людина буде піклуватися про себе і своїх близьких, буде дотримуватися елементарних правил гігієни, правильно харчуватися, радіти сонцю і підставляти долоні теплому весняному дощу, буде піклуватися про навколишнє середовище і допомагати своєму ближньому – то, безперечно, і здоров'я, а разом з тим і душевний стан у неї значно поліпшиться. Здоров'я – найбільший дар, який ми отримуємо від природи. У житті кожен із нас хоче мати найкраще, а не те, що хтось пошкодив чи зруйнував.

Учитель. *Я хочу, щоб ви уважно подивилися на деревце і сказали, чого йому не вистачає? (плодів). А для того, щоб деревце дало плоди, вам потрібно йому допомогти. Для цього у вас на столах лежать листочки, на яких написані корисні і шкідливі звички. Ваше завдання вибрати тільки корисні звички, які сприяють збереженню здоров'я і роблять наше життя гарним і щасливим.*

Корисні звички (листочки). *Посміхатися, 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

Шкідливі звички (листочки). Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, переїдання, гризти нігті, бути злим і роздратованим, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрисним, вживання токсичних речовин.

Учитель: А тепер пройдемо тест

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ "ЗДОРОВ'Я"

ТЕСТ

1. Ранкова зарядка:

кожен день - 0;

2 рази в тиждень - 5;

не робите - 10.

2. Як ви добираєтесь до училища:

громадським транспортом - 5;

машиною - 10;

на велосипеді, пішки - 0.

3. Маса тіла:

нормальна - 0;

за кожних 5 кг більше норми - 5.

4. Паління:

не палю - 0;

10 цигарок на добу - 5;

пачка на добу - 10.

5. Харчування:

багато масла, яєць, сметани - 5;

багато цукру, цукерок - 5;

ситна вечеря перед сном - 5.

6. Виробнича гімнастика:

робиться - 0;

без неї - 5.

7. Фізичні вправи:

без них - 10;

2-4 год. в тиждень - 5;

8 год. в тиждень - 0.

8. Вживання алкогольних напоїв:

без них - 0;

на свята - 5;

систематично

-10.

Обробка результатів.

Сума балів 25 і менше 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.

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

Висновок:

Здоров'я – це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Бережіть його з молодих літ, зміцнюйте й примножуйте його. Не витрачайте даремно цей безцінний скарб, дарований Природою.

Перегляд відеоролика «Притча про метелика»

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

Будьте здоровими!