

Виховний захід

**«Ми обираємо
життя!»»**



Тема: «Ми обираємо життя !»

Мета: Пропаганда здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, профілактика шкідливих звичок, розповсюдження елементарних знань з гігієни, попередження важких захворювань. Вчити дітей цінувати життя. Більше уваги звертати на те, що позитивно впливає на самопочуття: спорт, режим, вітаміни, правила техніки безпеки, позитивні емоції, цікаві захоплення, подорожі, раціональне харчування, загартовування, вміння вчасно надати медичну допомогу.

Розвивати творчі здібності, згуртовувати учнів, створювати умови для дружнього спілкування, виявлення талантів, стимулювати впевненість у собі і ініціативність. 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.

I. Організація класу (вчитель).

- Подивіться мені в очі. Погляньте один на одного, посміхніться. І з цих промінчиків добра, що заіскрилися на наших обличчях, ми і розпочнемо виховну годину.

Хід заходу:

Сценка «Цигарка»

Появляється учень із цигаркою, назустріч їде другий:

- **Учень 1.** Що ти робиш? Хіба не чув, що паління шкодить організму?
- **Учень 2.** Відстав від життя. Я нещодавно прочитав уривок зі статті, яка була опублікована ще в 1543 році: „Тютюн викликає сон, рятує від втоми, заспокоює біль і навіть миттєво виліковує головний біль”. А зараз кінець уроків, я смертельно стомився. Просидіти сьогодні всі сім уроків! Хіба не розболиться голова. От саме сигаретка мене і врятує.
- **Учень 1.** Ні, це ти відстав від життя, живеш ще в 16 столітті. У 1492 р. моряки Христофора Колумба таємно провезли тютюн до Європи. Це спочатку тютюн був оголошений лікувальною травою від усіх хвороб. Незабаром він набув поганої слави. За паління застосовувались різні покарання: курцеві відрізали ніс, відсікали голову, спалювали або садили на кіл. Але вже ніщо не змогло зупинити поширення цієї отрути, яка димить.
- **Учень 2.** Якщо тютюн такий шкідливий, то чому ж його рекламують?

- **Учень 1.** А ти внизу дрібний шрифт читав?
- **Учень 2.** „ Мінздрав попереджає, що паління небезпечне для вашого здоров'я”
- **Учень 1.** А ти історію про ковбоя Мальборо, найвідомішого палія у світі, знаєш? У ролі ковбоя в рекламному ролику сигарет знімався Вейн Мак-Ларен. Він помер у віці 52 роки від раку легенів. Причина – паління.

Входить учень з цигаркою в роті. Наспівує.

Учень 3. З ранку до ночі я палю охоче.

З ранку до ночі тільки палю.

- Що за дебати ви тут розвели? Немає ніякого спокою. Всі повчають.

- **Учень 1.** Ми говоримо про шкідливий вплив тютюну на організм людини.
- **Учень 3.** Який негативний вплив? Я багато палю і нічого зі мною не сталося. Навпаки – отримую задоволення. Яка шкода може бути від однієї цигарки? Я молодий і здоровий, а цигарка така маленька. Курити модно і престижно. У закордонних фільмах всі круті герої палять.
- Я теж хочу бути крутим.
- Ти не розумієш, що свідомо калічиш своє здоров'я?

Заходить лікар:

Лікар. Ніхто, на жаль не розуміє, що смертельна доза нікотину для людини – 50-60 мг. Людина ,яка палить не помирає тільки тому, що отрута надходить до організму повільно і встигає вступити в процеси обміну речовин. Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв до рота першу цигарку.

Ніхто не може докурити першої цигарки до кінця. В людини може виникнути запаморочення, нудота, шум в голові, серцебиття, тремтіння рук. Той, хто починає палити, не дістає ніякого задоволення. Братися знову за цигарку його змушує бажання не відставати від друзів і виглядати дорослим.

Учень 3. Я знаю, що це шкідливо, але приємно. А поки болячки почнуть дошкуляти пройде 15-20 років. Тому треба використовувати всі можливості.

Лікар: Якщо ти не слухаєш мене, то послухай, що скаже тобі організація «Проти куріння».

- Не лікуй хвороби, лікуй своє життя.
- Із здоров'ям не жартують – у нього немає почуття гумору.
- Головне для нашого здоров'я: щоб серед його ворогів не опинились ми самі.
- Існують тисячі хвороб, але здоров'я тільки одне.
- Здоров'я – це скарб, який можна відібрати, та не можна привласнити.
- Заздрість здоров'я їсть.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Немає щастя без здоров'я.

Виходять учні з плакатами і говорять слова:

Учасники організації стають в одну шеренгу серед класу.

- Здоровими бути!
- Щасливими жити!
- Життя своє кожен день творити! (Припадання : нога вперед-в сторону)
- Мислити! Діяти! Вчитись і вчити!

- Настрій здорових українців відродити! (Відставлення і приставлення ноги з руками, на останній раз поворот)

Виходять по одному наперед, утворюючи шеренгу, із словами:

На кожну репліку міняються місцями

1. **1-й учасник:** Ми – діти 21 століття
2. **2-й учасник:** Нам підкоряються високі технології
3. **3-й учасник:** Ми можемо повертати ріки назад
4. **4-й учасник:** Ми можемо жити зі штучними серцями
5. **5-й учасник:** Бороздити космічні простори та відвідувати інші планети
6. **1-й учасник:** Нам легко побачитись з людиною за 1000 км
7. **2-й учасник:** Не виходячи з дому ми можемо отримати будь-яку інформацію, підкоривши Інтернет
8. **3-й учасник:** Але не завжди нам підкоряється наше власне життя
9. **4-й учасник:** Чому? Чому так відбувається? І до чого може призвести?

(Всі під ту саму музику забігають)

Звучить заставка каналу 1 + 1.Новини.

Виходять 2 диктори (стіл, мікрофони).

Ід. - Доброго дня! Сьогодні, 13:00

2д. - Ми починаємо екстрений випуск новин. І розповімо вам про таке.

Ід. - Вся світова громадськість нашої планети стурбована.

2д. - На планеті Земля царюють хвороби: СНІД, наркоманія, алкоголізм, паління.

Ід. - За даними статистики на нашій планеті кожні 5 секунд помирає 1 людина від тютюнопаління.

2-д. - Від сигарети трапляється кожна друга пожежа.

2д. - Ми продовжуємо наші новини.

Ід. - У результаті вживання спиртних напоїв у кожного четвертого відбувається деградація особистості, залежність і розвиток хвороб печінки, раку, психологічних захворювань, кримінальна поведінка. Ось наслідки вживання алкоголю. Сьогодні в Україні кожен десятий алкоголік молодший 18 років!

2д. - Ми продовжуємо наші новини.

Ід. - В останні роки найбільш серйозною проблемою стає наркоманія. Вона поширюється дуже швидко. Наркотик б'є без промаху.

2д. - Середня тривалість життя наркомана - 21 рік.

Ід. - Кожен наркоман втягує за рік в цю прірву 15 людей.

2д. - Наркотик руйнує тебе, руйнує душу. Твоє майбутнє - обмеженість..

Ід. - Перспектива - розпад. Направленість руху - тільки вниз. Істинні почуття - не для тебе.

2д. - Є велика вірогідність захворіти СНІДом. Наркоманія соціально небезпечна.

1-й учасник:

Своє здоров'я кожен має.

Не кожен вміє берегти –
Той колеться, той випиває,
Той за цигаркою тремтить.

2-й учасник:

Коли ж хвороби розтривожать
І запізнїле каяття,
Тоді, на жаль, не кожен може
Зцілить отруєне життя .

3-й учасник:

Пропагуємо ми всюди,
Щоби чули й знали люди.
Ми проти СНІДу й нікотину,
Алкоголізму й наркотизму.

4-й учасник:

Ми за те, щоб у всьому світі
Було багато радості і квітів.

5-й учасник:

Вдача в нас завжди така –
Все ми робим жартома .
Любим всі веселий сміх .
Здоровий сміх, що гріє всіх .

1-й учасник:

Та якщо вже не жартома,
Наркотики, пияцтво і куріння –
Це найболючіша біда,
Бо гине молодь в світі гине .
А найстрашніше – страждають діти !

2-й учасник:

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

3-й учасник:

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

4-й учасник:

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

5-й учасник:

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

І доступні для людини
Всі дороги і стежини!

1-й учасник:

- Якщо ти любиш себе й цінуєш своє здоров'я, ти скажеш „ ні ” усьому, що може завдати тобі шкоди.

2-й учасник:Ти переможець.

3-й учасник:Тоді приєднуйся – нас багато.((через одного зробити кроки в сторони)

Всі: МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

*Співають всі пісню про здоров'я на мотив української народної пісні
«Розпрягайте хлопці коні».*

Пісня

Про здоров'я своє дбати закликаємо усіх.

На здоров'я упливати може навіть дзвінкий сміх.

Приспів:

Сміємось раз, два, три! І роки додаються без мороки:

Сміх продовжує життя.

Давайте раз, два, три! Сміятись і дбайливо гартуватись:

Здоров'я – скарб всього життя!

Щоб здоровими зростати, про здоров'я мусим дбати.

Ми займаємося цим і рекомендуємо усім!

Звучить мелодія пісні «Якщо хочеш бути здоровим». Тим часом хлопці виконують вправи: двоє учнів тримають перекладину на витягнутих в гору руках, третій виконує підтягування.

Ведучий 2. Отже, ми раді Вас всіх вітати у цьому залі.

Ведуча 1. - Сьогодні ми поговоримо про шкідливі звички. Тобто, звички, що шкодять особистому здоров'ю та здоров'ю інших людей. Тема нашого заходу – " Ми обираємо життя! "

Ведучий 2.

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 подружитися із ними –

Здоров'ю буде крах.

Ведуча 1.- На запитання Що таке здоров'я ? Сучасна наука налічує близько 300 визначень. Це і одне з джерел радості, щасливого життя. Також – стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб. Так, здорова людина добре працює та вчиться, вона є життєрадісною і веселою. Така людина потрібна і корисна своїй сім'ї, суспільству та державі.

Ведучий 2. Здоров'я - це спосіб життя людини. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я містить у собі всі цілі в житті людини, її інтереси та звички. Це почуття любові до самого себе. Це – сонце, що зігріває своїм теплом усе живе.

Ведуча 1. Виховання здорового способу життя в родині залежить на - 20%,
Від навколишнього середовища на 20%,
Від системи охорони здоров'я на 10%,
А від способу життя людини – на 50%

Ведучий 2. Отже, стан здоров'я на 50% залежить від самої людини. А в наш час, в складних екологічних умовах, величезне значення має здоровий спосіб життя. Важливою умовою для підтримки здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок.

2. Інтерактивна вправа "Інтерв'ю"

Ведуча 1.- До нас завітало Здоров'ячко, яке є кореспондентом із центру захисту здоров'я і хоче взяти у вас інтерв'ю, виявити що знаєте ви про здоровий спосіб життя.

Здоров'ячко бере інтерв'ю у присутніх:

Здоров'ячко. Я давно страждаю від ваших поганих звичок, тому стала кореспондентом і хочу у вас запитати, як я зможу стати знову щасливою.

Запитання Здоров'ячка:

-Що означає бути здоровим? Чи вважаєте ви себе здоровими?

-Що означає вираз шкідливі звички? (Звички, що шкодять особистому здоров'ю та здоров'ю інших)

-Які шкідливі звички ви знаєте? (Куріння, алкоголізм, наркоманія.)

-Що є основою здорового майбутнього? (Дотримання здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок).

Шапокляк:

Ой лишенько стривайте, що ви тут верзете??

Я вам зараз дам кілька порад, що потрібно, щоб відчувати себе добре:

Шкідливі поради пані Шапокляк

Від світанку й до зорі

Радять дітям лікарі

Алкоголю не вживати,

Цигарок до рук не брати

І не їсти блекоту.

Не курити наркотику.

Я ж вам, пані Шапокляк,
Раджу все робить не так!
Дам поради залюбки —
Все робити навпаки.
Це ж і весело, й цікаво,
І для діток є забава.
Нащо вам здоровим бути?
Треба зразу все забути!
І поради лікарів,
Й застереження батьків.
Та й не тільки вчителі
Вчать дітей на цій Землі!
Я умію теж навчити!
Нащо вам здоровим жити?
Йдете в школу - закуріть
І диміть, диміть, диміть!
Замість чаю пийте пиво
І хворійте всі щасливо!
Як дитина занедужає,
Це чудово дуже-дуже!
Бо не треба в школу йти,
Можна в ліжечко лягти,
День і ніч у нім лежати
І тихесенько вмирати.
Нащо сонце променисте,
Нащо вам повітря чисте?
Коли можна закурити,
Вік свій трохи вкоротити!
Бути хворим так приємно,
Всі тоді говорять чемно.
На твою велику втіху,
Твоїм рідним не до сміху.
А тебе ніхто не вчить.
Як на білім світі жити.
Ще у мене є порада,
Дітям я сказати рада.
Нащо вам здоров'я мати?
Краще хворим пролежати!
Бо ж не треба з дітьми гратись,
Ні гуляти, ні розважатись,
А ні в той футбол ганяти,
М'яч в ворота забивати.
Їжте блекоту й дурман,
В голові носіть туман.
Бо дурним приємно бути,
Можна геть усе забути.
І усім наперекір

Покурити йдіть у двір!
Там на вас давно чекають
І дурман в руках тримають
Ви спиталися у мами
Чи і я роблю так само?
Ні! Звичайно не роблю!
Я себе завжди люблю!
Знайте, пані Шапокляк
Робить все завжди не так,
Як говорить вам робити,
Бо вона ще хоче жити!
Гарно жити й процвітати
Та міцне здоров'я мати!

Поради Здоров'ячка

Діти, це ви прочитайте,
Добре все запам'ятайте
І зробіть усе не так,
Як вам радить Шапокляк.
Раджу дітям залюбки
Все робити навпаки.
І послухати батьків,
Лікарів і вчителів.
Правильно у світі жити
І себе завжди любити.
Бо добро найбільше в світі —
Це здоров'я ваше, діти!
Щастячка шукати дарма,
Як здоров'ячка нема.
Доки діточки малі
Їх навчають вчителі,
Лікар дасть пораду й тато,
Добрих є людей багато.
А найперше завжди мама
Діток вчить добру так само.
Щоб здорові з юних літ
Й мудрі діти йшли у світ.
Але є і Шапокляк.
Що підкаже щось не так.
Хтось-таки з шляху зіб'ється,
А вона над ним сміється.
Та, щоб вам спокійно жити.
Треба все, як слід робити.
Поки ви ще невеличкі,
Виробляйте добрі звички
Щоб здоров'я вберегти
І щасливими рости !

Всі разом, під музику « Будьте здоровы, живите богато» співають

Пісня

Будьте здорові, не треба хворіти
Час витрачати не треба на ліки
Як про здоров'я ти думати будеш
Ніколи здоров'я ти не загубиш
Плавати треба і бігати вранці
Ще й не забути нарешті про танці
Дихати свіжим повітрям і спати
Так як годиться, а не дрімати
Краще співати і спортом займатись
І веселитися і працювати
Справжній товариш тобі допоможе
А не підбурить на те, що не гоже.
Хай всяка болячка тікає далеко
Хай діток здорових приносить лелека.
Тож будьте здорові, турбуйтеся про себе
Кругом ви потрібні міцні і веселі

Ведуча 1. Назаре, а чи знаєш ти, що на здоров'я людини ще впливає і харчування.

Ведучий 2. Так, Катю, є багато правил в харчуванні, яких потрібно дотримуватися.

Ведуча 1. У далекому минулому бажання вразити гостей кількістю страв розвивалося катастрофічно швидко. Імператор Август пригощав гостей 4-6 стравами. Один із Бургундських герцогів довів їх кількість до 30. При дворі англійського короля нерідко подавали 44 страви. Особливо відрізнялися російські бояри, у них звичайне частування складалося з 30-40 змін.

Ведучий 2. Рекорди ставилися на царських бенкетах – від 100 до 200 страв. А обід на честь одного посла склав 500 страв. Траплялися і смертельні випадки, тому легко зрозуміти тих, хто був неспроможний з'їсти повний обід.

Ведуча 1. А як ти думаєш, чи знають наші гості, які продукти варто споживати, а які – ні?

Ведучий 2. А давай зараз це перевіримо.

1. Гра «Завжди, іноді, ніколи»

Ведуча 1. Ми по черзі будемо демонструвати вам продукти харчування, а ви за допомогою жестів показуватимете кінець речення: «Цей продукт можна їсти...»

(Завжди – великий палець правої руки піднімають угору;

Іноді – відводять у бік,

Ніколи – опускають униз).

Демонстрація картин.

Ведучий 2. Ви всі молодці, гарно впоралися із завданням. Отже, запам'ятайте основні правила харчування:

Основні правила харчування

Кожен з ведучих по черзі зачитує правила:

1. Їжу слід приймати в один і той самий час невеликими порціями, не менше трьох разів на день, а при схильності до повноти 4-6 разів.
2. Обов'язково снідай перед тим, як ідеш до школи, вечеряй не пізніше ніж за дві години до сну.
3. Добовий асортимент харчових продуктів повинен бути різноманітний, але важливо не переїдати.
4. Їж повільно, добре пережовуючи.
5. Не жуй на ходу.
6. Не відволікайся від їжі розмовами, читанням, грою.
7. З дитинства слід привчати себе не зловживати солодощами.
8. Дуже корисно споживати кисломолочні продукти.

3. Інтерактивна вправа "З чого складається здоровий організм людини"

Ведуча 1. Щоб зробити висновки, пропонуємо вам написати на листочках записані слова, які фактори зміцнення здоров'я допоможуть стати здоровому нашому манекену:

Всі присутні пишуть на листочках види здорового життя та клеять їх на манекен.

Загартування

Здорове харчування

Дотримання режиму дня

Спорт

Рухливі ігри

Свіже повітря

Відсутність шкідливих звичок

Овочі, фрукти в харчуванні

Фізкультура

Не курити

Не вживати наркотиків

На вживати алкоголь

Діти всі вишиковуються в шеренгу. Виконують пісню.

Пісня: День здоров'я відзначаєте: сьогодні, завтра, кожен день.

І про настрій свій подбайте – гумор, сміх і світ пісень!

Одна весна, одна надія, і здоров'я у всіх у нас одне.

Хай доля вас теплом зігріє, нехай нікого не мине.

А ми бажаємо вам добра, а ми бажаємо вам тепла,

Здоров'я завтра і сьогодні, а ми бажаєм вам добра,

щоб наче сад душа цвіла,

Щоб зорі падали в долоні.

Ведучий 2.

Сьогодні ми вели розмову

Як всім здоров'я зберегти:

І щоб життя було чудовим,

Здоровим треба бути, щоб рости.

Здоров'ям, бачу, сяють ваші личка,

Тож дайте відповідь мені:

Що скажете шкідливим звичкам

Всі разом кажуть:

Шкідливим звичкам скажемо - НІ!