

Тема «Таємниці здоров'я !»

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

. Організаційний момент. Емоційне налаштування класу

II. Вітання

Учитель підніміться ті , 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.

- 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.

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 мудримися ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам'ятає:

Без здоров'я – щастя не буває!

II. «Мозковий штурм».

- 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 втратиш.

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

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

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

(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 ...)

- 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).

1.Бесіда. 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 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”?

(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.

- Отже здоров'я залежить від режиму дня, поведінки та нашого ставлення один до одного, до своїх рідних, оточуючих.

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.

Рациональне 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.

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

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.

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

а)Гра «Рима».

1. Щоб було усе в порядку,

Вранці робимо ...(зарядку).

2.Свою ти силу покажи,

З водою кожен день ... (друзи).

3. Потрібні організмові продукти,

Дуже корисні овочі та ... (фрукти).

4. Дітям, дорослим дуже потрібно

Дихати часто свіжим ... (повітрям).

Дискусія «Моя особиста позиція»

Учні, сидячи і, 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: «Іро, я дякую тобі за те, що ти мене підтримуєш»).

Гра «Відгадай»

- 1) Комплекс фізичних вправ, що виконується вранці, після сну. (Зарядка).
- 2) Прозора рідина для вмивання, пиття. (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, що вживаються як їжа, містять вітаміни та мінеральні речовини. (Овочі).
- 6) Заходи щодо підвищення опірності організму шкідливим впливам за допомогою використання сил природи сонця, повітря й води. (Загартування).
- 7) Здоровий колір щік, тіла. (Рум'янець).
- 8) Процес вживання їжі. (Харчування).

VI. Підсумок

На дошці прикріплено плакат з малюнком Сонечко (Палацу Здоров'я).

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

