

Година спілкування

«Бережи одяг, доки новий,
а здоров'я, доки молодий»

Підготувала класний керівник
Резнік Н.В.

Година спілкування

«Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий»

Мета:

Спонукаючи учнів до аналізу способу свого життя, викликати бажання вести здоровий спосіб життя. Дати розуміння важливості здоров'я для людини і для нації в цілому, сформулювати вміння цінувати життя, здоров'я в усіх його аспектах.

Форма проведення: круглий стіл.

Хід заходу

i. Оргмомент

Учні сідають по колу, утворюючи «круглий стіл». На дошці розвішані плакати з питаннями, схемами, відповідями на запитання.

ii. Вступне слово вчителя

Наш «круглий стіл» - має бути вільне спілкування. Нікого з вас до нього не готували для бесіди заздалегідь. Кожен може висловити свою думку, поставити запитання, дати пораду, поділитися досвідом, тому щоб захід пройшов організовано оберемо правила, яких будемо дотримуватися при спілкуванні(на аркуші паперу формату А-3 маркером записуємо правила).

Тема нашої розмови - здоровий спосіб життя. Хочеться почути від вас, як ви розумієте це. Чи переконані у доцільності, більше того - у необхідності вести здоровий спосіб життя.

iii. Основна частина заходу

1 учень

Майбутнє наше - то лиш наша справа, лиш наших рук, і совісті, й ума,

Кивать на когось - ми не маєм права Та і кивать на кого нам - нема.

Тож треба взять собі до тями:

Здоров'я, краса і достаток- Усе залежить лиш од нас із вами!

Усе: і зокрема, і взагалі!..

Вчитель.

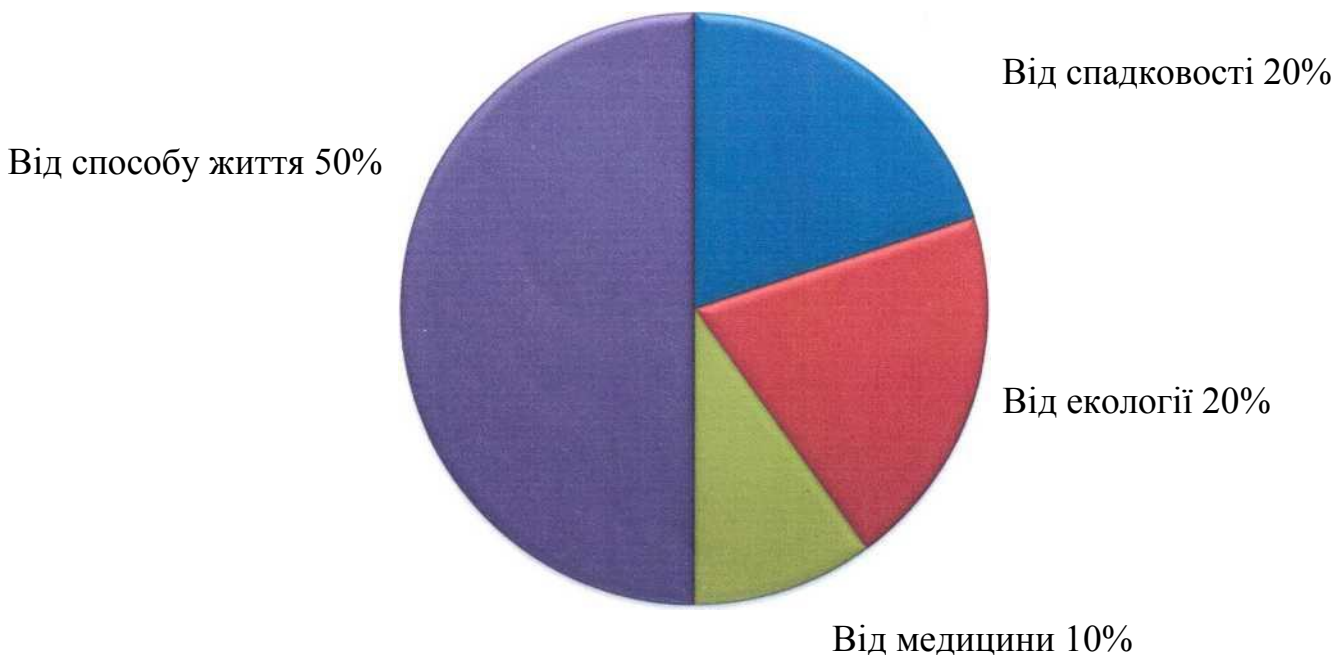
Україна — рідна, священна земля наших дідів і прадідів! Тут ми народилися і вирости, тут уперше побачили сліпучу синь українського неба і золоті розливи пшеничних ланів, квітучі чорнобривці і соромливу калину. Для кожного українця немає землі милішої від тої, на якій він живе, бо це наша земля, наша доля.

Діти - майбутнє нашої нації. Саме нам належатиме важлива роль у розбудові нашої держави. А що потрібно для цього? Освіта, любов до Батьківщини, здоров'я і т.д.) (Обговорення, висловлювання свого бачення)

Питання

- 1) Що є найбільшою цінністю у житті людини?
(здоров'я)
- 2) Що таке здоров'я?
(це не просто відсутність хвороб чи різних вад. Це стан повного фізичного, духовного, та соціального благополуччя)
- 3) Від чого залежить наше здоров'я?

Від чого залежить здоров'я



- 1) Чи звернули ви увагу, від чого найбільше залежить здоров'я? Чи погоджуєтесь ви з цим?
- 2) Що таке спосіб життя?
(Співвідношення праці і відпочинку, харчування, сон, характер спілкування з людьми.)
- 3) Який спосіб життя ви вважаєте здоровим?
(Який зберігає і зміцнює здоров'я (фізичне і моральне))
- 4) Назвіть основні складові здорового способу життя.
(Фізична і розумова праця, здорове харчування, дотримання гігієни та режиму, фізкультура, загартування.)
- 5) В якому розумінні можна стверджувати, що "праця створила людину"?
(Працюючи, людина не лише створює необхідні для забезпечення життя матеріальні засоби, а й сама розвивається, духовно зростає, удосконалюється.)
- 6) Яка праця, на вашу думку, важливіша: фізична чи розумова?
(Як без однієї, так і без другої немислиме людське життя.)

Які чинники згубно впливають на наше здоров'я?



1й учень:

Дитя цигарку витягає,

Бо хочеться дорослим стати.

Та сильним, гарним він не стане! Бо зріст вповільнюватись став. Усе, що в світі є погане,

Хлопчина в організм захвав.

Та ще й в залежність від цигарки потрапив хлопець, як в капкан. Не допоможуть слово й лайки, Тепер над ним — цигарка Пані.

2й учень:

І друга погана звичка,

Заходить, часом, наче гість.

Бо в хаті свято, часом, сяє.

Горілка в пляшці на столі. Хлопчина, деколи буває,

Ще й вип'є чарочки малі Бо теж. попробувати хоче,

Що то татусь біленьке п'є.

А потім й сам собі захоче Й тихцем горілочку наллє.

А яд такий усе руйнує,

Найперш страждає голова.

Всі центри там паралізує...

Біда великою бува.

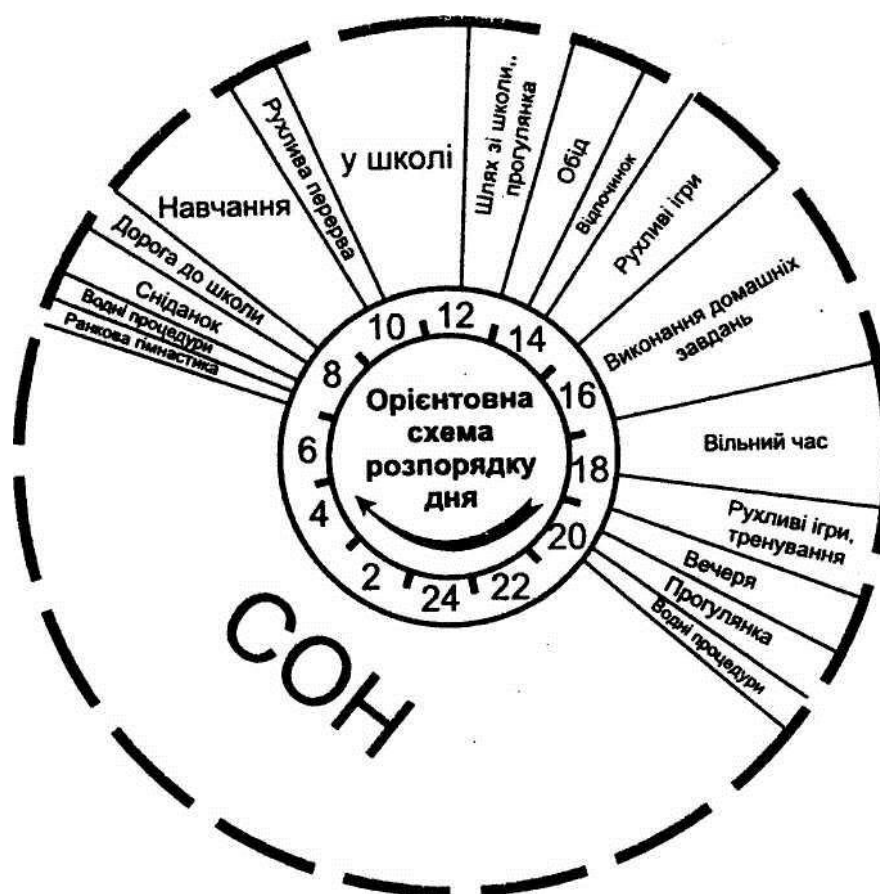
Ій учень:

Дівчата й хлопці — слабаки.
Під вплив частенько підпадають.
Спочатку все це, наче, сміх,
Та час летить, вони страждають.
Наркотики страшна біда.
І молодими помирають...
А вороття нема... Шкода...
Поглянь, яке чарівне небо Нас кличе в синю висоту!
Яке життя докіль прекрасне!
Яке чарівне сонце ясне!
І неповторна кожна мить!
Йй життя у кожного єдине.
А ти у світі цім — Людина!
І хай біда тебе мине.
В хворобі щастя не буває.
Лише в здоров'ї щастя є!
Здоров'я, лиш, дурний псує.

Вчитель:

Коли людина здорова, вона може все здолати, про все мріяти і досягти високої мети в своєму житті. А коли, хвора, то ніякі мрії не здійсняться. Як бачимо, більшість із вас правильно розуміє і сприймає : суть здорового способу життя. Але, як виявляється, перешкодою цього є багато спокус. Людині потрібні і знання, і культура, і сила волі, щоб протистояти їм. Тому слід пам'ятати очевидне: щастя, до якого всі ми прагнемо, неможливе без здоров'я, здоров'я неможливе без піклування про нього, а піклуватися потрібно вміти і хотіти. Треба знати, що для здоров'я корисне, а що шкідливе, що від Бога, а що від лукавого, який шлях веде до розквіту і гармонії сили та краси, а який - у прірву.

Наостанок хочу дати вам декілька порад (Вивіщується плакат « Орієнтовний режим дня»)



Здоров'я всьому голова, а воно на 50% залежить від способу життя. Головний чинник здорового способу життя — руховий режим. Щоденне тренування на протязі 30 хв. при пульсі 120-130 уд. за хвилину забезпечить навантаженням серцево-судинну систему, але це не все!

Потрібно приділити увагу корекції постави, зміцнити м'язи (сила), зробити їх еластичними (гнучкість), працездатними (витривалість), навчитись красивим раціональним рухам (координація). Необхідне чергування фізичного і розумового навантаження для нормального функціонування організму.

Вірно складений режим допоможе тобі встигати, без поспіху та нервозності, все зробити.

1-й учень

*Життя іде... такий закон природи,
Міняється усе, усе тече,
на вищій свій щабель нестрашно сходить,
І ми цей факт вітаєм гаряче!
Бо він - також в основі, у природі
Щоденник наших планів і програм,
Щоб ми могли, з природою
Й суспільство у злагоді,
Все вище йти -
У ногу із здоровим способом життя!*

Отже, чи варто битися за здоров'я? Подумайте.