

Слідкуй за власним здоров'ям

Година спілкування

8 клас

Карпюк Анна Леонідівна

Мета: поглибити знання учнів про здоров'я, здоровий спосіб життя, визначити залежність здоров'я людини від соціальних, кліматичних умов,



зовнішніх чинників, впливу шкідливих звичок; обґрунтовувати необхідність дбайливого та бережливого ставлення до свого здоров'я; формувати навички здорового способу життя.

Очікувані результати: формувати позитивні мотивації на здоровий спосіб життя.

Обладнання: афоризми про здоров'я, поняття здоров'я, зошити для г/сп., метр, повітряні кульки, карточки для вправи-тесту «Я = турбота про здоров'я», медичні довідки.

Хід години спілкування

Вихователь. Є люди, які вважають, що найдорожче у житті, це - зовнішність, гроші, багатство, кар'єра. Але вони помиляються. Варто втратити здоров'я чи захворіти – і нам все не миле! І не треба нам ніякого багатства. Отже, найбільша цінність, яка у нас є – наше здоров'я.

У давнину казали: «Здоров'я — це нічого, але все без здоров'я — ніщо». Як правило, людина, яка ніколи не хворіла, зовсім не береже свого здоров'я. Тіло безвідмовно служить нам, і ми навіть не уявляємо, що може бути якимось інакше. Видатному лікареві Стародавнього Сходу належать такі слова: «Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що є в тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато чого знати».

Повідомлення теми години спілкування. Сьогодні ми з'ясуємо, що ви знаєте про те, як треба берегти своє здоров'я, чи впроваджуєте ви на практиці ці знання. Отже, тема нашої години спілкування – «Слідкуй за своїм здоров'ям і фізичним розвитком».

Вправа «Мікрофон»

Що ж таке здоров'я?

Інформаційна хвилинка. (Після обговорення один із учнів зачитує визначення поняття здоров'я, що його дає Всесвітня організація охорони здоров'я.)

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Основною метою здоров'я є повноцінне життя й активне довголіття.

Вихователь. Здоров'я — запорука щастя й повноцінного життя. І навіть якщо ви почуваетесь добре, усе одно слід пам'ятати про те, що про здоров'я потрібно дбати змалечку й повсякчас. Щоденна турбота про збереження й зміцнення здоров'я є здоровим способом життя. Учені довели, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і більше. А чому ж тоді ми живемо в кращому разі 70 і вже в 50—60 років маємо купу хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі й небажання працювати над собою?

Мозковий щтурм.

- Від чого залежить здоров'я?

Орієнтовні відповіді: від економічних та екологічних умов, від самої людини – чи знає вона своє здоров'я, елементарну медичну інформацію.

Підсумок. Чи будемо ми здорові — великою мірою залежить від нас самих.

Бесіда з класом

- Що найбільше впливає на зміцнення та збереження здоров'я?
- Що виснажує здоров'я?
- Які люди хворіють найчастіше?
- Що треба робити, якщо хочеш бути здоровим?
- Що таке здоровий спосіб життя?

Орієнтовні відповіді:

- загартовування;
- правильний режим навчання та відпочинку;
- здорове харчування;
- відсутність шкідливих звичок;
- сприятливий психологічний клімат у стосунках із людьми;
- бережливе ставлення до природи;
- заняття улюбленою справою.

Вправа –тест «Я – турбота про здоров'я»

Учні оцінюють свої якості за 5-бальною шкалою.

Я = турбота про здоров'я	1. Роблю зарядку	1 2 3 4 5
	2. Дотримуюсь режиму	1 2 3 4 5
	3. Правильно харчуюсь	1 2 3 4 5
	4. Слідкую за поставою	1 2 3 4 5
	5. Дотримуюсь гігієни	1 2 3 4 5

	6. Піккуюсь про зуби	1 2 3 4 5
	7. Бережу очі	1 2 3 4 5
	8. Контролюю показники свого здоров'я	1 2 3 4 5

Вихователь. У Японії та Китаї співчутливе ставлення до хворого зовсім не обов'язкове. Навпаки, хворобу там сприймають як показник слабкості не стільки тіла, скільки духу. Ось чому людина, яка часто хворіє, у них небажана в будь-якому колективі. Там із давніх-давен вважають, що сильні духом, а отже, здорові люди не повинні скаржитися на своє здоров'я.

За даними соціологічних досліджень, у світі стає дедалі більше свідомої молоді, яка скеровує себе на здоровий спосіб життя, тобто більш відповідально ставиться до свого здоров'я, адже саме воно і є тим ключем, який відчиняє двері до всіх можливостей — можливостей прагнути й досягати, омріювати й здійснювати, реалізовувати й розвивати себе. І я вважаю, що ми теж належимо до такої молоді і наступні змагання це доведуть.

Гра-змагання «Хто швидше?» Часто показником здоров'я людини є здоров'я її легенів: якщо легені здорові, то в них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування.

Представники центру самоврядування Популяризації здорового способу життя викликають до себе трьох бажаних, роздають їм кульки. За командою діти починають їх надувати. Перемагає той, яка швидше надує кульку.

Рефлексія

Підсумок уроку. Чи було щось з почутого для вас сьогодні новим?

Прошу в зошитах написати фразу: «На сьогоднішній годині спілкування я ...»

Вихователь. Бережіть здоров'я, зміцнюйте й примножуйте його. І пам'ятайте про те, що здоров'я — найцінніший скарб, і від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки.