

Березнівський агротехнічний ліцей-інтернат

Година спілкування

«Здоров'я дітей - здоров'я нації»



Вихователь
Вовнях Оксана Сергіївна

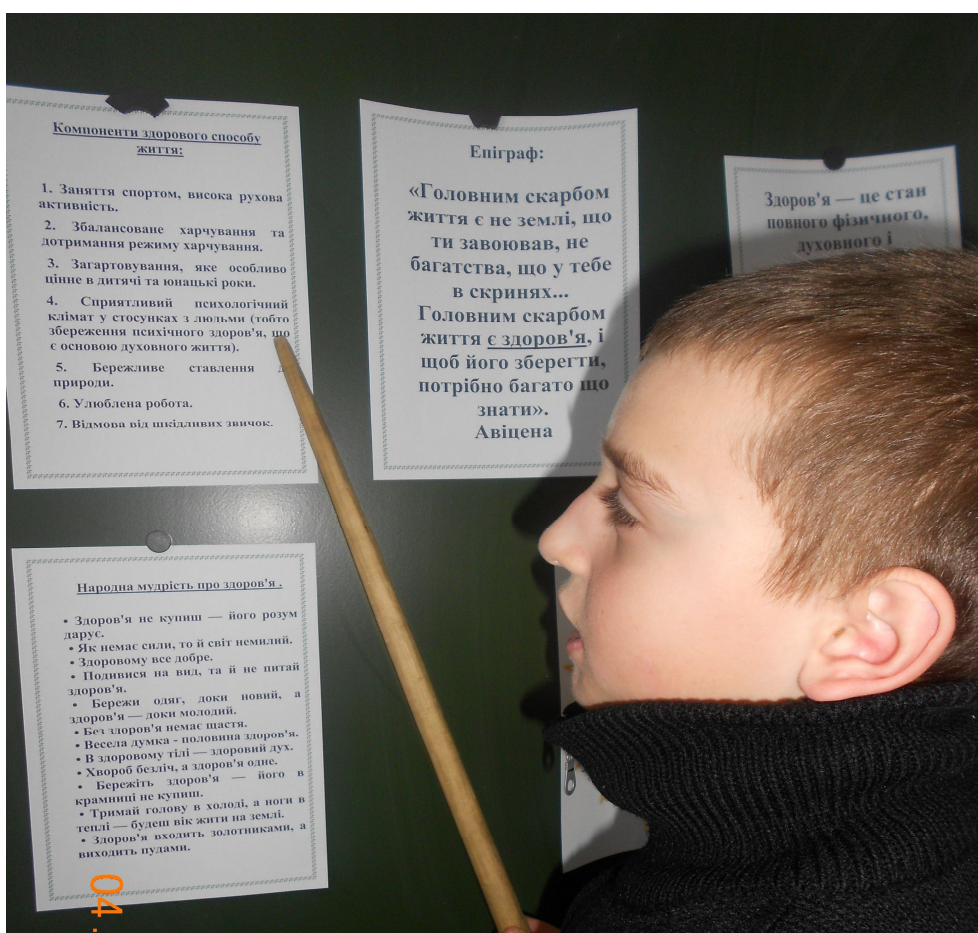
Година спілкування «Здоров'я дітей - здоров'я нації»

Мета: ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити залежність здоров'я людини від соціальних, кліматичних умов, зовнішніх факторів, впливу шкідливих звичок; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

Обладнання: виставка літератури з теми; кульки.

Епіграф: «Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати».

Авіцена



Хід години спілкування

I. Вступне слово вихователя.

У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки.

Наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи, або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували із карою богів, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити їх дарами і жертвами.

Серед своїх богів давні греки з особливою шанобою ставилися до бога лікування Асклепія та його доньок — Гігієни та Панацеї. Перша вмiла запобiгати захворюванням (звiдси назва галузi медицини — гiгiєна), а друга лiкувала та зцiлювала людей (звiдси вислiв: «Панацея вiд усiх бiд»).

II. Народна мудрiсть про здоров'я .

Знання нашого народу про здоров'я вiдобразилися в уснiй народнiй творчостi: прислiв'ях i приказках. Давайтье пригадаймо i проаналiзуємо їх.

На дошцi (зачитують учнi):

- Здоров'я не купиш — його розум дарує.
- Як немає сили, то й свiт немилий.
- Здоровому все добре.
- Подивися на вид, та й не питай здоров'я.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я немає щастя.
- Весела думка — половина здоров'я.
- В здоровому тiлi — здоровий дух.
- Хвороб безлiч, а здоров'я одне.
- Бережiть здоров'я — його в крамницi не купиш.
- Тримай голову в холодi, а ноги в теплi — будеш вiк жити на землi.
- Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.



III. Вправа «Коло здоров'я».

- Давайте порівняємо наше здоров'я із сонцем. Яку функцію виконує сонце на землі? (Тому що сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі). Ще сонце нагадує нам коло. А коло — це одна з назв сонця в українській міфології.

Звертається увага учнів на плакат, де символічно зображене сонце. Дітей об'єднуємо за допомогою розрахунку «Білка, жолудь і горіх» на три групи і отримуємо завдання :

«Білки» - визначити, що допомагає людині бути здоровою.

«Жолудь» - з чого складається здоров'я людини.

«Горіх» - без чого не можна уявити собі здорової людини.

Діти пишуть відповіді на промінчиках сонця.



Давайте тепер спробуємо дати визначення поняттю здоров'я.
(Після обговорення один із учнів зачитує на дошці визначення здоров'я
Всесвітньої організації охорони здоров'я).

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



Чи будемо ми здорові — великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи):

20 % припадає на економічні умови;

10 % — на спадковість;

10 % - на генетичні порушення;

10 % — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування,

50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя.

Отже, наше життя в наших руках.

Ученими доведено, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50—60 років маємо десятки хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі і небажання працювати над собою.

Давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

У Японії та Китаї співчутливе ставлення до хворого зовсім не обов'язкове. Навпаки, хвороба там сприймається як показник слабкості не стільки тіла, як духу. Ось чому людина, яка часто хворіє, небажана в будь-якому колективі. Там справдана вважається, що сильні духом, а отже, здорові люди не повинні скаржитися на своє здоров'я.

IV. Гра-змагання «Хто швидше?»

Часто показником здоров'я людини є здоров'я легень. Якщо легені здорові, у них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування. Для цього потрібно троє бажаючих.

(Дітям роздаються кульки. За командою вони починають їх надувати. Перемагає дитина, яка швидше надує кульку.)



V. Підсумок заняття .

Бережіть здоров'я, зміцнюйте і примножуйте його. І пам'ятайте, що здоров'я — найцінніший скарб, і від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки. Саме від нас з вами залежить здоров'я нації.

Я бажаю вам життєвої наснаги, сили волі для гідного життя, щастя, яке неможливе без здоров'я і пам'ятати завжди, що існують тисячі хвороб, а здоров'я лиш одне.

Всього найкращого вам!



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

Епіграф:

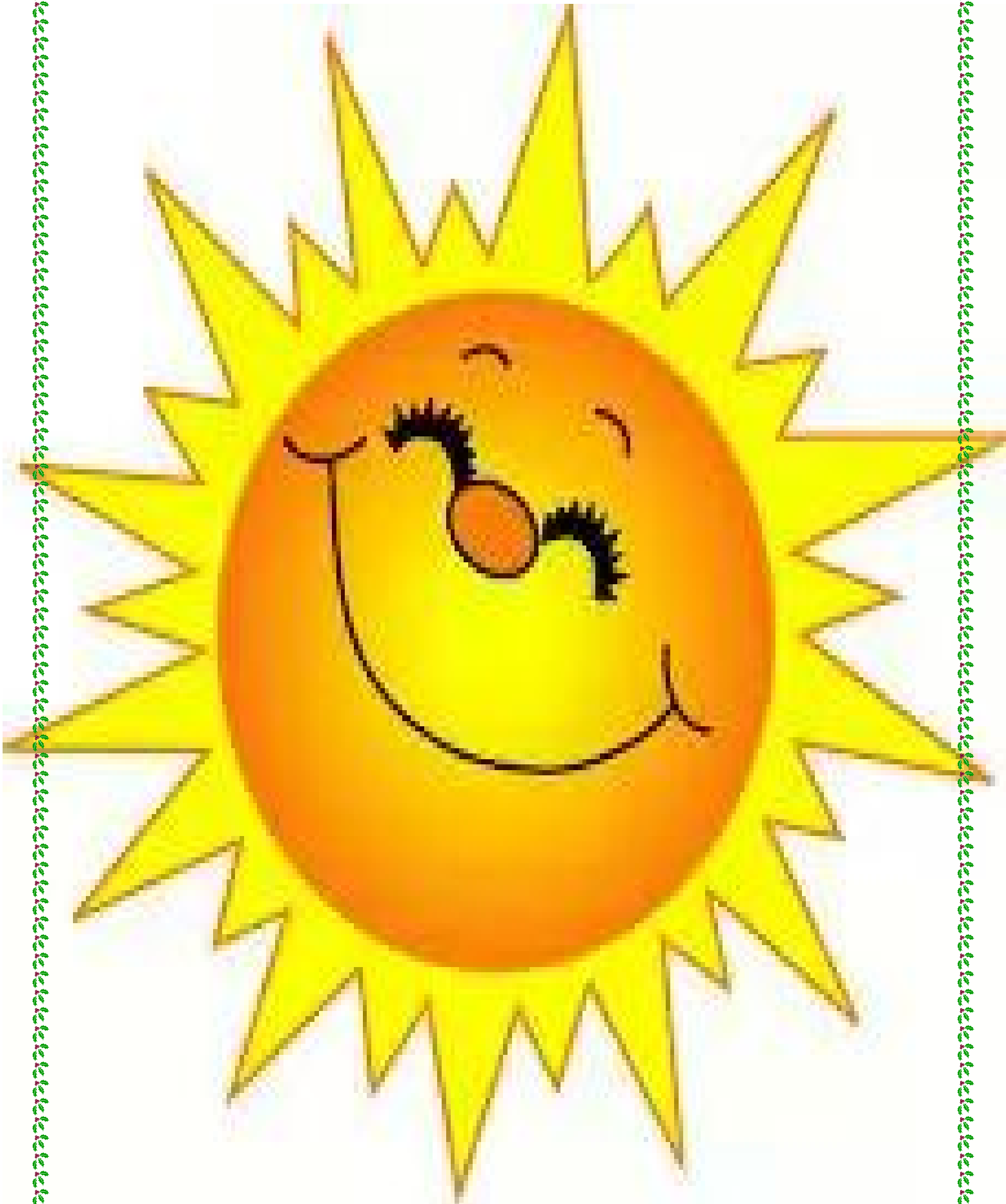
**«Головним скарбом
життя є не землі, що
ти завоював, не
багатства, що у тебе
в скринях...»**

**Головним скарбом
життя є здоров'я, і
щоб його зберегти,
потрібно багато що
знати».**

Авіцена

Народна мудрість про здоров'я .

- **Здоров'я не купиш — його розум дарує.**
 - **Як немає сили, то й світ немилий.**
 - **Здоровому все добре.**
 - **Подивися на вид, та й не питай здоров'я.**
 - **Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.**
 - **Без здоров'я немає щастя.**
 - **Весела думка - половина здоров'я.**
 - **В здоровому тілі — здоровий дух.**
 - **Хвороб безліч, а здоров'я одне.**
 - **Бережіть здоров'я — його в крамниці не купиш.**
 - **Тримай голову в холоді, а ноги в теплі — будеш вік жити на землі.**
 - **Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.**



Компоненти здорового способу життя:

- 1. Заняття спортом, висока рухова активність.**
- 2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.**
- 3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.**
- 4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).**
- 5. Бережливе ставлення до природи.**
- 6. Улюблена робота.**
- 7. Відмова від шкідливих звичок.**