

Березнівський агротехнічний ліцей-інтернат

Виховна година на тему:

«Бережи здоров'я ЗМОЛОДУ»

7 клас

Вихователь Вовнях О.С.

2012 рік

« Бережи здоров'я змолоду»

Мета: спрямувати учнів на здоровий спосіб життя, на стійке бажання бути здоровими, на виховання в учнів культури здоров'я - складової загальної культури людини, на протистояння шкідливим звичкам.

Форма проведення: Бесіда-діалог.

Обладнання: буклет фонду «Здоров'я для всіх», прислів'я про здоров'я, висловлювання відомих людей про здоров'я, малюнки учнів з антирекламою.

Вихователь. У кожного з вас є своя мрія. Щоб досягти її кожний з вас робить певні кроки. Я не помилюся, коли скажу, що кожний з вас мріє після закінчення школи отримати цікаву професію, бути успішним у житті і створити хорошу дружню сім'ю. Кожна людина в житті чогось прагне. Кожна людина має цінності.

Так що ж таке цінності?

Цінності - це те, що важливо для вас, за допомогою чого люди звіряють і оцінюють будь-що у своєму житті.

Цінності, подібно до магніту, впливають на нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть, якщо не докладати зусиль, наші цінності складуться під впливом обставин і оточення. Ця сфера занадто важлива, тому ми не повинні допускати, щоб це за нас вирішував хтось інший. До того ж стихійно сформовані цінності нестійкі, людина часто почувасться розгубленою, сама не знає чого хоче, і цим може скористатися будь хто, наприклад, схиливши вас до ризикованої поведінки. В народі говорять: «Скажи хто твій друг і я скажу хто ти», «З ким поведешся, того й наберешся», ось чому вашим батькам не байдуже з ким ви товаришуєте.

Щоб запобігти цьому й усвідомити, що справді є важливим для вас, виконайте це завдання. (на партах у учнів знаходиться завдання, ручки).

З метою мотивації пізнавальної діяльності вчитель пропонує учням поділитися на групи по 5-6 чоловік і записати на листочках життєві цінності для підлітків.

(Учні записують : зовнішня краса, успіхи в навчанні, дружба з однолітками, дружня родина, здоров'я своє і близьких, багато грошей, модний одяг, щастя, благополуччя , розваги , подорожі...).

Вихователь. Тепер я попрошу вас підкреслити в цьому списку тільки 5 цінностей. А тепер з 5 залишіть 3, з 3 залишіть одну.

Ось ми підійшли до висновку, що здоров'я - найголовніша цінність для вас. І не тільки для вас, а кожна людина цього прагне.

Сучасне суспільство зацікавлене у фізично і морально здорових громадянах, здатних до активного творчого довголіття. Збереження здоров'я належить до глобальних національних проблем. Наш Уряд прийняв Програму «Здоров'я нації».

Не потребує доказів, що міцне здоров'я - це найголовніше джерело щастя і благополуччя людини, її неоціненне багатство.

Увага учнів звертається на визначення написане на дошці :

«Здоров'я - це гармонійне поєднання фізичного, психічного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».

Давайте пригадаємо, що ми відносимо до фізичного, психічного та соціального здоров'я? (відповіді учнів).

Вихователь пропонує учням розглянути діаграму від яких факторів залежить здоров'я.

20% - від навколишнього середовища

20% - від спадковості

10% - від стану медицини

50 % - від способу життя людини

Чи може людина впливати на своє здоров'я? (відповіді учнів).

Отже, ми можемо зробити висновок, що завданням кожної людини є навчитися зберігати, зміцнювати власне здоров'я, використовуючи природні, соціальні фактори довкілля, резерви власного організму, досягнення науки та народний досвід.

Вихователь запитує в учнів:

- Який спосіб життя повинна обрати людина, щоб бути здоровою?». (Здоровий).

- А як ви розумієте, що таке здоровий спосіб життя? (відповіді учнів)

(Раціональне харчування, дбайливе ставлення один до одного, дотримання режиму роботи та відпочинку, заняття фізкультурою, запобігання інфекційним хворобам, дбайливе ставлення до природи, дотримання правил гігієни, догляду за тілом і житлом; збереження національних оздоровчих традицій, відмова від шкідливих звичок....)

Необхідно підвести учнів до умовиводів:

Кожна людина повинна знати, котрі з життєвих навичок можуть зашкодити здоров'ю, а які — зміцнити і навіть, покращити його.

Здоровий і розумний спосіб життя сприяє тому, що творчі та фізичні сили людини не вичерпуються досить довго.

Отже, ми можемо зробити висновок, що завданням кожної людини є навчитися зберігати, зміцнювати власне здоров'я, використовуючи природні, соціальні фактори довкілля, резерви власного організму, досягнення науки та народний досвід.

Прислухайтесь до порад лікарів та старших людей:

Щоб здоровим бути – завжди пам'ятай:

Не сумуй, не сердься, а ходи й співай.

Рівномірно м'язи й мозок навантаж.

Сам роби все – не чекай, що зробить «паж».

Добрим будь – допоможи, як змога є.

Не вагайся, коли треба дати своє.

Якщо зробиш так – спаде тягар з душі.

Все роби з любов'ю, не гріши.

А чи труд втомив тебе, чи путь, -
Про фізичні вправи не забудь.
Відпочинок повний буде лиш тоді,
Коли тіло вимите в воді.
Походи, навіть побігай босоніж,
Смажене і жирне менше їж.
Більше овочів і фруктів споживай,
Вдосталь спи, але ранесенько вставай.

Багато людей починають цінувати здоров'я, втративши значну частину цього природного скарбу. Тому з молодих років потрібно замислюватись, що здоров'я потрібно берегти.

Тут доречно пригадати народні прислів'я про здоров'я.
Здоров 'я - найдорожчий скарб.
Бережи плаття знову, а здоров 'я - змолоду.
Весела думка — половина здоров 'я.
Нема здоров 'я — нема щастя.
Хто здоровий, той ліків не потребує.
Здоровому здається, що ніколи не захворіє.
Здоровий хворого не розуміє.
Тримай голову в холоді, а живіт у голоді - будеш здоровим.
Було б здоров'я а все інше — наживемо.
Руйнувати здоров'я - значить обкрадати себе.
Гроші загубив - нічого не загубив; час втратив - багато втратив, здоров'я загубив — все втратив.

Необхідною умовою збереження здоров'я є - знання і навички здорового способу життя. Учні цих навичок набувають в школі, в сім'ї, в суспільстві.

Вам зараз по 13-14 років. Вік дуже цікавий, але і небезпечний. Чому?

(відповіді учнів) :

(бо в 16 років підлітки поспішають жити дорослим життям, хоча вони до цього ще неготові ні фізично, ні морально . В такому віці підлітки починають набувати шкідливих звичок).

А Як ви гадаєте, чому? (відповіді учнів)

(Хочуть швидше бути дорослими. Круто! Це модно. Хочуть подобатись дівчатам. З цікавості. Багато вільного часу. Так хочуть зняти стрес.

В кампанії всі це роблять, чого бути « білою вороною». Багато реклами тютюну, пива, алкогольних напоїв на вулиці, по телебаченню. Це показують в усіх фільмах. Це роблять майже всі дорослі; батьки, лікарі - також.

Так роблять наші кумири - співаки, артисти.)

Ви стоїте на початку великого шляху, який називається життям, кожен з вас стоїть перед вибором. Отже, що краще - бути здоровим, багатим і щасливим, чи хворим, бідним і нещасним? (відповіді учнів) .

Вихователь. Для того, щоб зберегти здоров'я, бути успішним у житті, створити гарну сім'ю, потрібно не піддаватися шкідливим звичкам.

Дорослі часто усвідомлюють, що колись почавши курити, зробили це необачно. Вони б раді кинути, та вже пізно. їм також важко сказати вголос, що через власну слабкість дуже багато чого втратили: здоров'я, час, красу.

Задумайтесь ! І беріть краще приклад з цих людей, про яких написано в буклеті, який було видано фондом «Здоров'я для всіх».

На початку заняття я говорила, що Уряд нашої країни прийняв Програму здоров'я. Було створено також фонд «Здоров'я для всіх». Цей фонд було створено за ініціативою народного депутата Сергія Шевчука, який провів опитування серед старшокласників з проблеми тютюнокуріння і запропонував поставити запитання зіркам спорту, мистецтва, науки, стосовно куріння.

Я пропоную вам ознайомитись з їх відповідями, які розміщені в буклеті. Прислухайтеся до порад людей, що досягли в житті найвищих вершин і посправжньому щасливі без куріння.

Було поставлено такі запитання:

1. Чи курите Ви?
2. Чи курили Ви, коли Вам було 16?
3. Якими тоді були Ваші захоплення?
4. Ваші поради — як досягти в житті успіху?

Ось що вони відповіли:

1. Чемпіони світу з боксу брати Клички відповіли, що на куріння просто не було часу, а також і бажання. Вони в 16 років займалися спортом. Порадили старшокласникам знайти заняття по душі. А головне запам'ятати, що в 16 років молодь творить своє майбутнє і потрібно цілеспрямовано працювати, а не тратити час марно, бо результати будуть протилежними.

2. Перший український космонавт Леонід Каденюк відповів, що він в 16 років мріяв про небо, про космос, вивчав астрономію, багато часу приділяв спорту, фантазував, уявляв собі будову Всесвіту: як рухаються планети, зірки, комети, зачитувався фантастичними, художніми, філософськими творами. Він радить поставити перед собою високу мету і свідомо йти до її досягнення.

3. Перший український чемпіон світу з шахів Руслан Пономарьов відповів, що він не палить і ніколи не палив. Успіхів у своєму житті досяг, тому що не витрачав свій час на марне й шкідливе для здоров'я заняття. Улюблені заняття у цей період було навчання та гра в шахи. Він радить старшокласникам цінувати час, бо потім не наздоженете, цінувати здоров'я, щоб потім його не зміцнювати. І обов'язково ставити перед собою благородну мету, багато працювати заради її досягнення, не розмінюватися на сумнівні захоплення.

4. Чотириразова чемпіонка Олімпійських ігор, Герой України Яна Клочкова відповіла, що в неї не те, що бажання, навіть, думки не виникало спробувати закурити. Найголовнішим в 16 років для неї були постійна праця, творча напруга, тренування, бажання досягти перемоги, не підвести своїх наставників. Вона від своїх успіхів завжди була щаслива і горда.

Кожна людина від природи наділена талантом, спробуйте якомога раніше розпізнати його в собі. Треба багато працювати, витратити енергію на справжнє, корисне, шукати однодумців і вірити в своє покликання. Тоді успіх, визнання, повага від людей прийдуть. А це потрібно кожному.

5. Заслужена артистка України Ольга Сумська вважає, що куріння - це антипод здоров'я, який нівечить красу і робить людину сірою, непомітною у натовпі курців. Вона радить не крокувати у натовпі курців до передчасної старості та смерті. Потрібно розвивати свої таланти. Тільки в цьому насолода, успіх, щастя. Вона також радить берегти свою природну оригінальність, не піддаватися сумнівним, начебто дорослим і модним, спокусам, залишатися самими собою, не поступати так, як від тебе вимагають інші, стояти на своєму, бути сильними.

6. Народна артистка України, переможниця міжнародного конкурсу «Євро бачення - 2004» Руслана Лижичко відповіла, що вона не курить і дуже не любить бути там, де курять. У її студії закон: «Ніякого куріння!». Вона з раннього дитинства захоплювалася музикою і мріяла стати музикантом. Тому присвячувала заняттям з музики багато часу. А щоб досягти успіхів у житті, вона радить бути сміливим і сильним у своїй справі. Причому, сильним потрібно бути передусім до себе. Дуже легко піддатись чиемусь впливу, а відстоювати свою власну думку та ідею, в яку ти справді віриш, працювати над собою - це справжня перемога. Вона особисто завжди робила так.

Вихователь звертається до учнів з запитаннями:

- Як ви гадаєте, як змінюється життя курців після того, як вони почали курити? (відповіді учнів)

(Начебто, впевнені у собі, почуваються старшими, мають конфлікти з батьками, витрачають більше грошей, мають поганий подих, стають залежними від тютюну).

- Як бачите позитивних зрушень, що приносили б радість і задоволення, значно менше, ніж негативних.

- Що ж підштовхує людину перейти до табору курців? (відповіді учнів)
(хибне уявлення, що курять всі, нібито курять усі відомі люди. Така думка виникає, коли сидиш перед екраном телевізора, де курять всі., хто на екрані досягає успіху.)

Вихователь зазначає, що це хитрощі режисерів. ореол успішності тютюновий дим створює лише на екрані, а в житті доводить до втрати здоров'я і життя.

Отже, не все золото, що блищить, а тютюн і здоров'я несумісні.

- Що згоряє у вогні сигарети разом з тютюном?

(Тютюнова пожежа з'їдає чималі гроші, які потрібні на спортивний одяг, взуття, відпочинок, комп'ютер, мобільний телефон, поїздку на канікулах на море... А найголовніше на заняття курінням згоряє дорогоцінний час, здоров'я, які потім вже не повернеш).

- Що значить вислів «Курити - все одно, що стріляти в себе з револьвера)?
(відповіді учнів) .

Вихователь. В Міжнародній класифікації хвороб тютюнова залежність віднесена до групи « Психічні і поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин», з а підрахунками ВООЗ щороку від хвороб, які спричиняє тютюн вмирає 5 млн. людей. І коли тенденція не зміниться, то до 2020 ця кількість зросте до 10 млн. Серед них можеш бути і ти, якщо зараз перший раз візьмеш у руку цигарку. В Україні тютюн вбиває нині до 120 тисяч людей на рік. На планеті від тютюну кожні 8 секунд помирає людина.

Класик німецької літератури В. Гете сказав «Від куріння тупіють. Воно несумісне з творчою роботою. Куріння годиться лише для нероб».

- А кому потрібні нероби?

- Яких вони успіхів у житті досягнуть?

- Ви хочете бути разом з ними ? (відповіді учнів) .

Король Англії Яків I висловився, що «Звичка, огидна для зору, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, небезпечна для легенів - ось що таке куріння».

Класик англійської літератури Бернард Шоу вважав, що «Сигарета - це паличка. На одному кінці якої вогник, на іншому дурень».

А ще запам'ятайте, ми йдемо до співпраці в Європу, а в Європі зараз курити не модно.

На здоров'я людей і на їх рішення впливає і реклама, про яку ми вже сьогодні згадували.

- Що ви бачите, коли дивитесь рекламу тютюнових виробів по телевізору чи на вулиці? (відповіді учнів) (красиву упаковку, повну цигарок, яку герой реклами тільки-но розкрив; красивих, молодих, здорових, процвітаючих людей, що закурюють із задоволенням, бо вони буцімто зробили якусь важливу справу і зробили її відмінно; їх куріння не заважає оточуючим).

- Чого ніколи не буває у рекламі тютюнових виробів? (відповіді учнів) (недопалків у попільничках, пустих, зім'ятих удавок в урнах, хворих, нещасних людей із тремтячими, пожовклими від тютюнового диму руками, ніколи немає дітей, рідних і сусідів курця, яким заважає тютюновий дим, ніхто не курить при сварках, програші, після скандалу, не наплювано на вулиці).

Реклама - це хитрощі режисерів, психологів, господарів підприємств, що випускають рекламовану продукцію. Мета в них одна - доказати вам, що їхній товар найкращий, щоб ви купили товар, який вони рекламують. Ваші гроші - це їхні прибутки. Вони дбають тільки про власну наживу, а не про ваше здоров'я.!

А тепер послушайте нашу антирекламу. Може хтось в ній упізнає себе чи своїх знайомих.

(Зачитує учень)

Якщо справжній ти балбес –
Цигарки пали «Експрес».
Наковтатись хочеш диму,
То пали бридотну «Приму».
Хай в легені потрапляє,
В організмі осідає.
Якщо ти геть нетямущий-
Станеш «Чахликом Вмирущим».
Хочеш вмерти в тяжких муках-
Цигарки пали «Прилуки».
Якщо хочеш мати астму,
То мерщій підпалюй «Астру».
Якщо хочеш мати горе,
Закури цигарки «Море».
Запалив ти «Отаман»-
Вдарив в голову дурман.
Димом ледве не вдушився,
Добре, що живим лишився.
В хмарі диму заховався,
І смердоти наковтався.
Спокою нема ніде,
Бо скурив оте «LD».
Безліч матимеш проблем,
Як запалиш ти «LM».
І серцеву недостатність,
Й виразку, й непрацевдатність.
Якщо справжній ти осел -
Підійде тобі «Кемел».

Вихователь. На те, вам друзі, всім і голова,
Щоб на подібне вас ніхто не підбивав!
Займайтесь спортом, танцями, співайте!
Учіть науки, в творчості держайте.
Життю радійте, йдіть у світ краси.
Милуйтеся ним крізь капельки роси!
Краса врятує світ !
А здоровий спосіб життя – врятує нас всіх.
Здоров'я людини – це дар, який потрібно берегти. І берегти його потрібно
ще змолоду, бо потім вже може бути пізно.
Недаремно народне прислів'я так і передається від покоління до покоління -
«**Бережи здоров'я змолоду**».
Зберігаючи своє здоров'я ти збережеш здоров'я нації.

То ж будьмо здорові!