

Усний журнал «Здоров'я – найдорожчий скарб»

Мета: формувати у дітей поняття про життя як найвищу цінність і здоров'я як найважливішу умову щасливого життя, свідоме ставлення до власного здоров'я; розвивати почуття власної гідності й неповторності, розширювати уявлення учнів про здоровий спосіб життя, про хороші і погані звички.; виховувати турботливе ставлення до особистого здоров'я, навички безпечної поведінки для здоров'я.

Хід заходу

I. Організаційний момент.

- Любі діти, у наш клас

Завітали люди щирі,

Привітайте в добрий час

Гостей посмішкою й миром.

Учень:

- Ми вам раді, люди добрі,

Тож вітаєм щиро вас

І запрошуємо ласкаво

На виховну годину в 9 клас.

Вихователь:

- Подивіться мені в очі. Погляньте один на одного, посміхніться. І з цих промінчиків добра, що заіскрилися на наших обличчях, ми і розпочнемо виховну годину.

- А працювати ми будемо за таким девізом:

Не просто слухати, а чути.

Не просто дивитися, а бачити.

Не просто розмовляти, а діло творити

Не просто відповідати, а міркувати,

Дружно і плідно працювати.

II. Основна частина

А поведемо ми розмову у вигляді усного журналу «Здоров'я – найдорожчий скарб» за таким змістом:

Сторінка 1. Фактори здоров'я

Сторінка 2. Здоровий спосіб життя

Сторінка 3. Їжа і здоров'я.

Сторінка 4. Твій вибір.

Сторінка 5. Довідкове бюро.

Сторінка 6. Реклама.

Сторінка 7. Ігрова “Розумники”.

Сторінка 8. Поради.

Сьогодні наш усний журнал буде присвячено здоров'ю, адже здоров'я – одна з основних умов щастя людини. Перед тим, як ми відкриємо першу сторінку нашого журналу, я хочу розповісти вам притчу.

Притча «Шматочок глини»

Коли Бог зліпив людину з глини, у нього залишився невикористаний шматочок.

- Що ще зліпити тобі? – запитав Бог у людини.

- Зліпи мені щастя, - попросила та.

Нічого не відповів Бог, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

«Мозковий штурм».

- Як ви гадаєте, для чого Бог зробив саме так?

Відповіді дітей.

- Що потрібно для того, щоб бути щасливим?

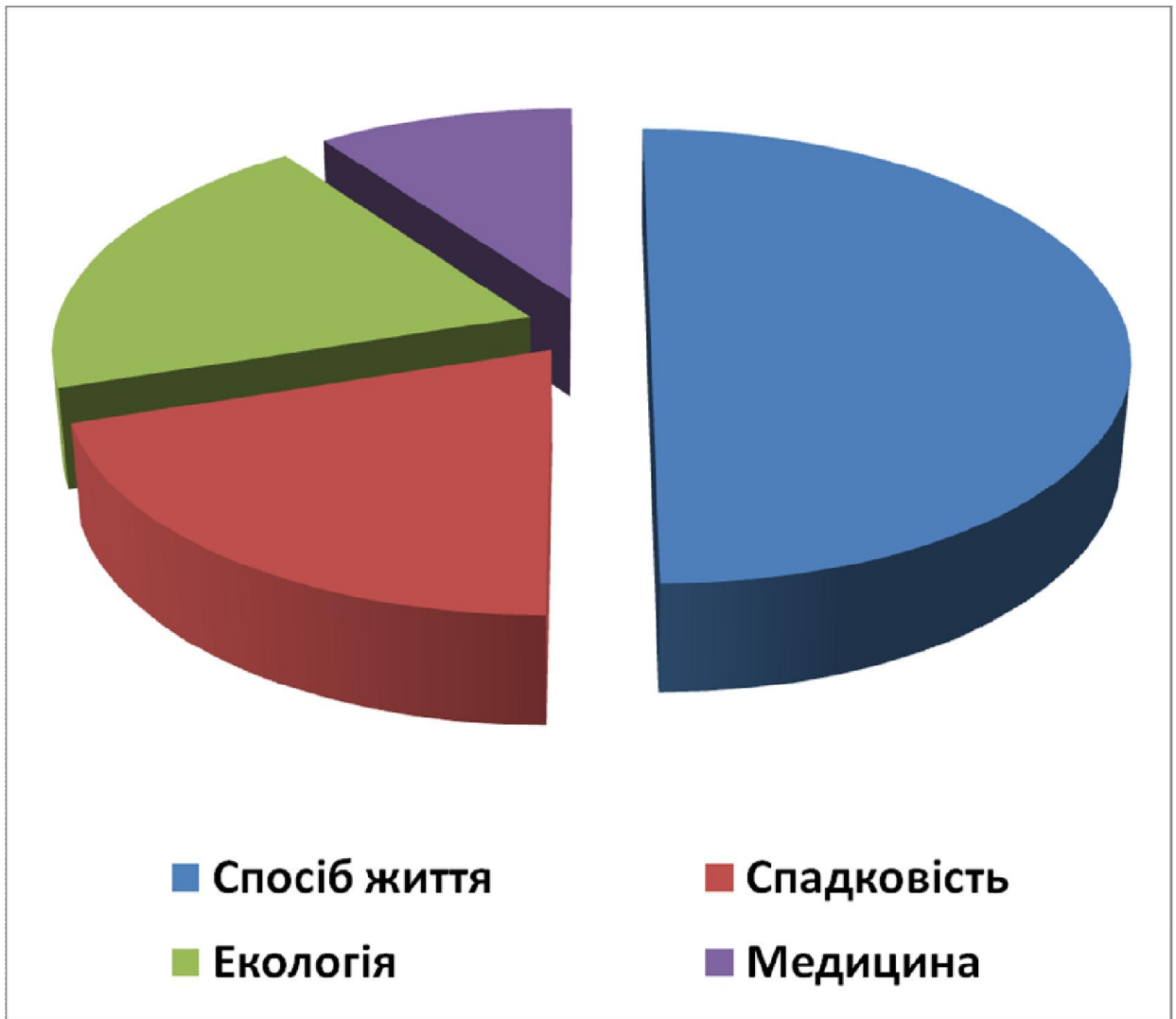
Відповіді дітей.

Видатний філософ Артур Шопенгауер говорив: «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я».

Сторінка 1. Фактори здоров'я.

Пропоную розглянути і пояснити діаграму «Фактори здоров'я».

ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я



Після обговорення зображеного на діаграмі учні підводяться до висновку про те, що здоров'я людини більшою мірою залежить від її способу життя. Саме тому свідоме ставлення до здоров'я, як найвищої цінності починає набувати все більшого значення.

Сторінка 2. «Здоровий спосіб життя»

Вправа «Сонечко»

На дошці прикріплено сонечко, яке посміхається, а діти прикріплюють промінчики з написами, що означає здоровий спосіб життя це:

- заняття фізичною культурою, спортом;
- загартування;
- дотримання режиму дня;
- дотримання правил гігієни;

- здорове харчування;
- відсутність шкідливих звичок;
- бережливе ставлення до природи;
- заняття улюбленою справою.

Сторінка 3. Їжа і здоров'я.

Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею. Гіппократ.

Раціональне харчування слід розглядати як важливу складову здорового способу життя.

- **«Топ-10»**

10 найшкідливіших продуктів харчування

Дієтологи раз по раз удосконалюють списки найбільш шкідливих для здоров'я продуктів. І яскраво-червоним маркером ставлять чергові табу в нашому повсякденному меню. Останній список харчових заборон виглядає так.

1. *Жувальні цукерки, пастила, «чупа-чупси».* Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і барвники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму.

2. *Чипси* - дуже шкідливі для організму. Чипси - це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці барвників і замінників смаку. Нічого хорошого не принесе поїдання картоплі-фрі.

3. *Солодкі газовані напої* - коктейль з цукру, хімії і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і іржі. Газовані солодкі напої шкідливі і високою концентрацією цукру - в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених в стакані води. Тому, угамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити.

4. *Шоколадні батончики.* Хоча в чистому виді какао корисне, в шоколадних плитках, які поступають до нас у продаж чисте какао міститься в мінімальних кількостях. Корисний плід хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, барвниками і ароматизаторами.

5. *Сосиски і ковбаси.* М'ясні делікатеси містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир), все це вуалюється ароматизаторами і замінниками смаків. Багато виробників м'ясних виробів використовують

трансгени. Так сосиски, сардельки, ковбаси на 80 % (!) складаються з трансгенної сої. Деякі замітники смаку і зовсім визнані канцерогенними.

6. *Жирне м'ясо* сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму, веде до виникнення серцево-судинних захворювань.

7. *Майонез* містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також барвників, підсолоджувачів, заміників. До шкідливих продуктів належить не тільки майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів менше всього. А можливі наслідки споживання "смачної хімії" навіть не досліджені до кінця.

8. *Локшина швидкого приготування* представляється нам дивом сьогодення. Смачна, поживна, а головне - не вимагає часу. Але над "дивом" свого часу довго попрацювали хіміки, нічого не залишивши з натуральної муки.

9. *Сіль* знижує тиск, порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість соленостів в своєму раціоні все-таки варто.

10. *Алкогольні напої*.

- Щоб перевірити як ви знаєте правила здорового харчування проведемо гру «**Так чи ні?**». Якщо це корисно – говоримо «так», а якщо шкідливо – «ні».

1. Корисно об'їдатися цукерками та тістечками.
2. Ви повинні їсти 16 разів на день.
3. Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я.
4. Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко.
5. Вам корисно їсти тільки макарони.
6. Їсти треба 4 рази на день.
7. Під час їжі можна відволікатися.
8. Ви повинні їсти більше овочів та фруктів.
9. Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу.
10. Сіль потрібна людині у великій кількості.
11. Корисно їсти смажену м'ясну їжу.

Фізкультхвилинка

Гра-змагання «Хто швидше?»

Вихователь говорить дітям про те, що часто показником здоров'я людини є здоров'я її легенів: якщо легені здорові, то в них вміщується багато повітря. Після цього він пропонує провести своєрідне тестування й роздає їм кульки. За командою діти починають їх надувати. Перемагає та дитина, яка швидше надує кульку.

Сторінка 4. Твій вибір.

Здоров'я набагато більш залежить від наших звичок, ніж від лікарського мистецтва. Джон Леббок.

Є звички-квітки, звички – як дуби,

Є гарні звички, звички є погані.

Вони сильніші за людей, а люди – їх раби,

Схиляють голови неначе каторжани.

- З цих рядків ви зрозуміли, що мова на цій сторінці піде про звички.

Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову і знову – це і є звичка.

Звички бувають **шкідливі і корисні**.

Учні отримують завдання зробити вибір, яка звичка є корисною, а яка шкідливою:

- Алкоголізм.
- Тютюнопаління.
- Наркоманія.
- Токсикоманія.
- Заняття спортом.
- Спілкування з природою.
- Спілкування з друзями.
- Довго грати в комп'ютерні ігри.
- Здорове харчування.
- Ранкова зарядка.
- Активний відпочинок.

Сторінка 5. Довідкове бюро.

Що таке тютюн?

Легенда про тютюн.

Летів якимось чорт. Та кудись задивився
Й на вербу суху животом настромився.
І здох. Може, правда, а може брехня –
Посипалася з чорта того порохня.
Ішли мужики. Порохню найшли:
Вони недалечко там поле орали.
Кишені діряві були, як на зло,
Тож, чортове зілля повсюди зійшло.
Понюхали – листя духмяним здалося.
Комусь до смаку воно дуже прийшлося.
«Ти ба!» - мовив хтось, і від цього «ти ба»
З'явилася назва у зілля – ТАБАК.
Багато з тих пір табаку розвелось.
Пізніше курити його повелось.
А хтось, кажуть, сплюнув і вигукнув:»Тю!»
З'явилась у зілля ще й назва «ТЮТЮН»

Довідкове бюро «Що таке тютюн?»

- Тютюн — це рослина, висушені листки якої використовують для куріння. Основна особливість тютюну — вміст нікотину.
- Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут.
- До нікотину дуже швидко звикають.
- На думку одного психіатра, люди палять не тому, що хочуть палити, а тому що не можуть перестати.
- Одна цигарка відбирає 15 хвилин життя.
- У курців часто болить голова, знижується пам'ять.
- Одна цигарка прискорює пульс на 10-20 ударів у хвилину.

Сторінка 6. Реклама.

Реклама-антиреклама куріння.

1. Учень:

Якщо ви хочете зруйнувати своє здоров'я за допомогою чудової речовини – нікотину...Ви повинні спробувати новий засіб погіршення здоров'я –сигарета.

Адже тютюновий дим містить в собі такі речовини:

Нікотин–його крапля вбиває коня.

Ацетон - за допомогою цигарки ви можете швидко стерти лак з нігтів.

Чадний газ, нафталін –він є в будь-якій вибуховій речовині.

Толімін – він ще міститься у речовині, якою чистять туалети.

Отже, одна цигарка містить у собі багато необхідних речовин!

2 учень:

Уявляєте, ви можете не тільки курити сигарету, а й навіть чистити нею туалети та змивати лак з нігтів!

1. учень:

Телефонуйте нам зараз – і будете мати жовті зуби, облізле волосся. А якщо вже дуже пощастить, то й параліч.

2 учень:

Особливо запрошуємо дітей! Бо їх організм інтенсивно розвивається, потребуючи багато кисню та поживних речовин.

А оскільки нікотин діє безпосередньо на нервові клітини, спричиняє кисневе голодування, ви можете себе уявити на 1 метр зросту і з цигаркою в зубах!

1 учень:

Куріння – це мода нового покоління.

Отже, палити або жити - так будемо ставити питання.

Вихователь. Чи варто людині ризикувати своїм здоров'ям і вкорочувати віку із-за сумнівного задоволення - тютюнопаління? З кожним роком все більше і більше людей говорять палінню категоричне "НІ". Вони взагалі не торкаються цигарок чи вчасно відмовляються від шкідливих звичок. Варто добре подумати, роблячи вибір: здоров'я чи паління?

Сторінка 7. Ігрова «Розумники».

Гра, «Продовж прислів'я»

Вихователь. Я починаю , а ви продовжуєте.

Було б здоров'я, все інше ... **(наживеться)**.

Як немає сили, то й світ ... **(не милий)**.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши - ... **(плачемо)**.

Здоров'я за гроші ... **(не купиш)**.

Хворому і мед ... **(гіркий)**.

Бережи одяг доки новий, а здоров'я - доки ... **(молодий)**.

Здоровому - завжди ... **(здорово)**.

Вартість здоров'я знає той, хто ...**(його втратив)**.

У здоровому тілі – завжди ... **(здоровий дух)**.

Сторінка 8. Поради.

На останній сторінці нашого журналу хочу прочитати вам поради великого українця, всесвітньовідомого лікаря Миколи Амосова:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє від лінощів і жадібності, але іноді й від не усвідомлення ціни здоров'я.

2. Не сподівайтеся на медицину. Вона непогано лікує деякі хвороби, але не може зробити людину здоровою.

3. Щоб не хворіти, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим.

4. На жаль, здоров'я, як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак, людину зі слабким характером навіть смерть не може надовго залякати.

5. Основними складниками здоров'я є фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочити. І ще – щасливе життя!

Я вам бажаю завжди бути здоровими, дбати про себе і ніколи не забувати,

що здоров'я -- це неоціненний подарунок природи, якого ми не помічаємо, поки не вичерпуємо його запас.

