

Уроки, виховні заходи за системою «Мистецтво бути здоровим»

Виховна година

«Твоє здоров'я – в твоїх руках»

Вчитель Туровець Л. І.

Мета. Поглибити знання учнів про здоров'я – найбільше багатство у світі; показати, що здоров'я кожної людини залежить від неї самої; роль гарного і веселого настрою для збереження здоров'я. Виховувати бажання берегти своє здоров'я.

Обладнання. Плакат «Твоє здоров'я – в твоїх руках»; прислів'я; вислови; корони з назвами вітамінів; малюнки; схеми із зображенням доріг.



I. Вступна бесіда.

Вітаючись, ми, зазвичай, кажемо: «Доброго дня!», «Здоровенькі були!», «Дай, Боже, здоров'я!», «Бувайте здорові!». Вимовляючи ці слова, ми бажаємо всім здоров'я, бадьорості, бажаємо жити з радістю. «Здоров'я побажаєш – щастя знайдеш». Хай ця мудра порада стане девізом вашого життя.

Загадка.

Що це таке? Коли воно є – марно тратимо, не дбаємо, а коли його не стане – віддали б усе, щоб повернути назад. (Здоров'я).

II. Оголошення теми і мети виховної години.

Тема виховної години: на скільки важливо піклуватися про своє здоров'я, доведемо, що здоров'я кожної людини залежить від неї самої.

1. Слухання історії про хлопчика Миколку.

Жив собі хлопчик Миколка. Був він веселим, розумним, але неслухняним. То, не помивши руки, сяде обідати, то тягне до рота брудне яблуко, то бігає по калюжах. Скільки не робили йому дорослі зауважень, він не звертав на них уваги. І зла Чарівниця Хвороба взяла його в полон і перетворила на кволого невеселого хлопчика.

Мав здоров'я – не беріг,

А тепер надовго зліг...

І лежить собі зітхає,

Не живе і не вмирає.

І скрутився, наче ріг

Бо здоров'я не беріг.

Наша мета допомогти Миколці звільнитися від сил злої Чаклунки Хвороби. Будемо складати правила здорового способу життя, краще навчимося дбати про своє здоров'я.

Перш, ніж відправитись у подорож до нас завітав із міста Нехворійко, а хто - відгадайте:

Загадка. Веде він прийоми, лікує хвороби,

Турбується про те, щоб всі були здорові.

Скажіть-то мені, будь ласка,

Хто він такий? (Лікар)



Лікар. Стривайте, стривайте. Я повинен вас оглянути, чи готові ви в дорогу?

Попрошу всіх встати і виконати мої команди.

Всі вдихайте...

Видихайте...

Все впорядку, спочивайте.

Дружно руки піднімайте...

Все прекрасно, опускайте...

Нахиліться, розігніться,

Станьте прямо, усміхніться...

Так, я оглядом задоволений,

Бо ніхто із вас не хворий.

Всі веселі і здорові.

В путь-дорогу всі готові?

- Готові.

З лікарем краще дружити, та не мати у ньому потреби.

Ти не ображайся, лікарю.

Ось що сказав у своїй книзі «В гармонії з Безконечним» лікар, вчений Ральф Вальдо Грінс ще в 910 році «Досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним етапом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це

виняткове творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. І прийде час, коли кожен буде своїм особистим лікарем».

Людина сама творець свого здоров'я.

Отже, відправляємось у мандрівку. Супроводжувати нас буде Імунітет, генерал армії Здоров'я.



Імунітет – здатність організму боротися з хворобою.

1-а зупинка «Чистота – запорука здоров'я»

Прислів'я «Брудні руки бруднять і обличчя».

- Хто найбільший ворог бруду? (Мило).

Хоч би скільки води не взяли, без мила не можна помитися дочиста.

Інценівка.

Дівчинка. Жило-було собі хлоп'ятко:

Брудне, неначе поросятко.

Мов сажа – руки, вакци – ніс,

Волосся, то соломи віз.

Ні разу не помиється,

У люстерко не дивиться.

До нього сором підійти,

Не терпить хлопчик чистоти.

(Якби трапилась нагода,

Кинула б його у воду).
Недарма всі в провулку
Кличуть його ... Замазурко.



Замазурко. Ви мене кликали? Доброго дня! Я також хотів дати вам деякі поради.

Ви ніколи не вмивайтесь
Руки, шию, щоки і ніс.
Назавжди ви зрозумійте,
Що заняття ці дурні:
Знову руки забрудняться
Шия, вуха та лице
Час не гайте, сил не тратьте,
Нащо вам усе оце.
Стригтись також не потрібно
Марні гроші і слова
Старості сама собою
Облісіє голова.

Вчитель. Ти, Замазуро, ніби Незнайко, все переплутав. А серед вас бруднуль немає? Вам подобається жити серед брудних людей? А ну, діти, складемо правила гігієни, щоб не бути схожими на Замазурка.

Діти складають правила гігієни.

1. Кожний ранок умивайся, чисти зуби, мий вуха та шию.
2. Завжди мий руки перед їдою.
3. Коротко стрижи нігті.
4. Тримай у порядку своє волосся.
5. Користуйся носовою хусткою.

Замазура. Я все зрозумів. Зараз візьму воду і мило, і теж вмийюсь. Я побіг. До зустрічі.

Чистота рук – основна вимога особистої гігієни.

Сили злої чаклунки зменшилися.

2-га зупинка «Їжа – джерело росту і здоров'я»

Прислів'я «Овочі та фрукти – корисні продукти».

Щоб жити, працювати і вам рости, треба їсти і пити. Чому? Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, потрібні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів та інших органів. Так в наш організм потрапляють різні вітаміни. Слово «вітаміни» походить від латинського слова «віта» - життя. Зараз відомо понад 50 видів вітамінів. Якщо вітамінів не вистачає в організмі, людина важко хворіє.

Казка «Суперечка друзів»

В одному незвичайному царстві, у казковій державі жили-були нерозлучні друзі – вітаміни. Яюсь вони посперечались між собою: Хто з них найважливіший?

Давайте допоможемо їм розібратись, але перед цим послухаємо сценку «Ми корисні для людини».

- Добрий день! Впізнали нас?

Ми – вітаміни.

Дуже корисні для людини.



Вітамін А. Я Вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

Вітамін В. А я Вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщусь в житньому хлібі, вівсяній та гречаних крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

Вітамін С. А я вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, чорна смородина.

Вітамін Д. А я вітамін Д, зміцнюю я кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим

Переможе всі хвороби.

(Думки дітей)

Отже, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого організму.

- Хто 100 років хоче жити,

Той харчуватись повинен правильно уміти.

Складемо правила харчування.

1. Їсти потрібно 4 рази на день і в той самий час (буде гарний апетит і їжа краще засвоюється).
2. Їжу треба добре пережовувати.
3. Під час їжі не розмовляй (знижує апетит).
4. Їжа повинна бути різноманітною.
5. Не переїдай! Вставай із-за столу з деяким відчуттям голоду.
6. Побільше вживати овочів і фруктів (Овочі і фрукти вживати свіжі, у консервованих менше вітамінів).

Послухаємо поради для попередження небезпечних хвороб.

Як зміцнювали свій організм наші предки?

Українці в давнину чистили свій організм шляхом постування. Постили у середу і п'ятницю. І в ці дні не вживали м'ясної і молочної їжі.

Висновок.

Щоб бути здоровим, потрібно дотримуватись правил харчування.



Сили злої Чаклунки ще зменшились.

3-тя зупинка «Рух – це життя»

Прислів'я «Хто день починає з зарядки, у того справи в порядку».

Фізкультура і спорт відіграють велику роль у зміцненні здоров'я дітей.

Діти, які мало рухаються, ростуть кволими, невпевнені у своїх силах, погано вчаться.

1. Для чого нам потрібні уроки фізкультури, фізкультхвилинки на уроках? (тому що втомлюємось, знижується працездатність, увага ...)

Діти нашого класу люблять займатись спортом, відвідують спортивні секції.

Відповіді учнів.

Виступ гімнастки



Фізкультхвилинка

Школярі всі дружно встали

Фізхвилинку розпочали.

Руки гарно розім'яли.

Як Клички побоксували.

Як Шевченко у футболі

Забиваємо голи.

Як Ключкова попливли,
Перемогу здобули.
Всі як Бубка пострибали –
Тренування розпочали.
Добре всі потренувались
І здоров'я ми набрались.



Щоб бути сильними, здоровими, знаменитими спортсменами, потрібно спортом займатись з ранніх літ.

Для чого потрібна ранкова зарядка? (Ранкова зарядка яка тому й називається зарядкою, що дає заряд на весь день).

4 зупинка «Світло, повітря і вода – найкращі друзі»

Прислів'я. «У воді купайся, повітрям витирайся, сонцем умивайся, та з хворобами не знайся».

Щоб мати міцне здоров'я, потрібно загартовувати себе. Що для цього потрібно?

Відгадайте загадки.

1. Всі його люблять, всі його шукають,
хто подивиться – кожен скривиться. (Сонце)

2. Куди ступиш – всюди маєш.

Хоч не бачиш, а вживаєш. (Повітря)

3. Ребус. Да (Вода)

Рослина не може рости без світла, води і повітря. Так і людина. І щоб бути здоровим, треба дружити із сонцем, повітрям і водою. Починати загартовуватись можна в будь-якому віці, а чим раніше, тим здоровіше будеш і поступово.

Складемо правила загартовування.

1. Ходити влітку босоніж.

2. Мити ноги холодною водою.

3. Приймати повітряні ванни:

а) сон у теплу пору року при відкритих вікнах;

б) систематично перебувати на свіжому повітрі.

Давайте ж бовтатись, купатись,

Пірнати, хлюпатись, полоскатись,

У ночвах, у мисці, у ванні, в струмку,

у ставку, в океані, і в річці, і в бані,

старі й молоді – слава довічній воді.

Так, діти. Загартований організм не боїться хвороб і холоду.

Сили злої Чаклунки Хвороби ще більше зменшились.

У зупинка. «Сміх – половина здоров'я»

Прислів'я. «Гарний настрій – це ознака здоров'я».

А щоб дізнатися останню зупинку, нам потрібно відгадати ребус.

Гарний настрій + ? = здоров'я.

Який другий доданок ви поставили б на місце запитання? (Посмішку)

Гра «Зобрази свій настрій».

Давньогрецький лікар Гіппократ стверджував, що здорові люди в доброму настрої менше стомлювалися. І навпаки: смуток, журба, поганий настрій негативно впливають на здоров'я.

- Які очі вам подобаються більше – веселі чи сумні?

- Чи часто ви усміхаєтесь?

Так ось, часу жаліти не варто на веселі жарти.

Посмішки

1. Помічник

Петрик допомагав бабусі працювати на городі, а потім з брудними руками сів до столу.

- Ну що в тебе за руки? – сумно сказала бабуся.

- Золоті! – гордо відповів внук.

За що бабуся дорікнула Петрику?

2. Васильку, куди ти дивишся після вмивання, щоб дізнатися чистий чи ні?

– На рушничок.

А на що дивитесь ви?

3. Побачивши в зоопарку жирафа, малий Славко сказав:

–От, добре, що я на неї не схожий.

- А то чого ж?

- Еге! Довелося б щодня мити таку довгу шию.

4. Хочеш їсти?

Я не буду, мамо, митись.

Можна знову забруднитись.

То ж не треба їсти, Вово,

Все одно захочеш знову.

- Сподобались вам гуморески? Що ж треба робити, щоб день був веселим?

Починати день з усмішки зі слів «у мене все чудово-пречудово».

То ж давайте разом з казковими героями посміємося.

Сміх



Висновок

Діти, генерал армії Імунітет з нашою допомогою переміг злу Хворобу. Миколка знову став здоровим і веселим.

Відправляємось далі. І ось перед нами три дороги. (На дошці схеми із зображенням доріг)

Яку дорогу ви оберете і чому?

Прислів'я. «Здоровий не знає, який він багатий».

Перед нами країна Здоров'я. І зустрічає нас Королева здоров'я зі своїми порадами.



Творча вправа «Віночок здоров'я»

(Вплести у віночок по слову, що допомагає людині бути здоровою)



Щоб бути постійними жителями країни Здоров'я, потрібно щоденно піклуватися про здоров'я. Обіцяєте?

Висновок

А чи будемо ми здорові – великою мірою залежить від нас самих. Наше здоров'я – в наших руках. Якщо ми будемо виконувати всі правила по зміцненню здоров'я, то і на уроках будемо уважні, активні, старанно працювати. Лікар Поль Брегг сказав, що за гроші можна купити ліжко - але не сон, їжу – але не апетит, ліки – але не здоров'я. Тож бережіть здоров'я!

Пісня «Якщо хочеш бути здоровим»



Додаток

Година спілкування "Діти, давайте жити дружньо»

Вчитель Мех Г.В.

Мета: Вчити дітей виявляти турботливе ставлення то товаришів, організовувати свій відпочинок під час перерви, бути ввічливим, використовувати "золоте правило ввічливості", уникати конфліктів і суперечок, дотримуватись девізу класу.

Обладнання: малюнки з ситуаціями морального змісту, схема злості, малюнки учнів із зображенням їхніх друзів, картки для розв'язання ситуацій, роздаткові правила поведінки, листки для тренінгу.

Хід заходу

1. Вступне слово вчителя

Сьогодні ми з вами поговоримо про дружбу. Чи потрібна вона людині?

Багато хлопчиків і дівчаток легко знаходять собі друзів. Вони люблять спілкуватися, їм подобається знайомитися з новими людьми. Але є діти, яким важко знайти собі справжнього друга. Є й такі, що зовсім не вміють товаришувати. Сподіваюсь наша сьогоднішня розмова допоможе вам навчитися дружити. А допоможе мені гість. Зараз він з'явиться і ми разом заспіваємо пісню.

2. Пісня "Якщо добрий ти"

3. Звернення Леопольда

- Доброго дня, діти!
- В кого з вас є друг?
- А кого в класі, хтось коли-небудь ображав?

Учитель: Так, Леопольде недарма я запросила тебе до нас в гості. На жаль, в нашому класі діти часто не можуть зрозуміти один одного, поступитися, вибачитися, виникають сварки, конфлікти, навіть бійки. Як у вірші, який нам розповість Аліна.

4. Вірш "Хіба це клас?"

Нема ні миру, ні любові –
Розтанули і зчезли вмиль.
Розбив Віталік носа Вові,
І той заплаканий стоїть.
Замазали весь зошит Галі,
Погане слово хтось сказав.
Пішла біда гуляти далі...
Хтось Колі ручку поламав.
Скубнули Таню за косичку,
Вона ображена мовчить,
З книжками скинули поличку...
Ну як в такому класі жить?
Де хлопці і дівчата б'ються
І прозиваються весь час,

Де над бідую всі сміються...

Скажіть мені, хіба це клас?

С.Махотін

- Буває у нас так?
- А подобаються вам такі ситуації?
- Що краще сваритися чи дружити?
- То чому ж ви сваритесь?
- Бо на образі одразу ж відповідаєте образою, не вміємо уникати конфліктів.

5. Легенда "Про добро і зло"

- Послухайте легенду
"Жили на вулиці двоє сусідів. Одного разу один зробив іншому велике зло. Ображений чоловік, прагнучи відповісти помстою, вирушив до мудреця з порадою. Що ж мудрець йому запропонував? Відповісти зловмиснику добром! Сусід послухався, а у відповідь знову був "нагороджений" злом. Мудрець і тут порадив не шкодувати добра. Сусід ще раз послухався, віддячив добром. Але через деякий час, у відповідь одержав зло. Сусід прийшов до мудреця, і той знову порадив йому віддячити добром. "Але я вже стомився віддячувати йому добром!" – заперечив сусід. "Якщо зловмисник не стомився від зла, то чому ти стомився від добра?" – відповів мудрець."

- Що порадив мудрець чоловіку?

6. Гра "Впіймай добро"

- Якими ж якостями повинна володіти людина, щоб про неї казали, що вона добра? Плескаємо в долоні, коли чуємо таку якість:
Грубість, скромність, щедрість, заздрість, гнів,
ненависть, терпіння, милосердя, лінощі, чесність,
сміливість, жадібність, любов, совість, чуйність.
- Ви добре знаєте якими треба бути. Але чомусь не завжди ваші вчинки правильні.

7. Аналіз ситуацій морального змісту, зображених на малюнках (Робота в групах)

- Що зображено?
- Які висновки можна зробити?

8. Складання схеми "Злість"

- Ви повинні знати, що в кожній людині є частинка добра і частинка зла. І дуже важливо навчитися перемагати в собі злість, коли вона виникає.
- Гра "Закінчи речення"
 - Я гніваюсь коли ...
- Тренінг "Побари злість"
 - Скажіть, а кому подобається бути злим?
 - Так ми виглядаємо (схема злого обличчя), коли сердимось. Гарно?
 - Хочете дізнатись, як побороти злість нікому не шкодячи?
 - Візьміть листок, уявіть що вас щось чи хтось розлютив, направте свою злість на цей аркуш, порвіть, помніть і викиньте його геть у смітник.

-Така вправа допоможе втамувати, приборкати у собі негативні злі відчуття. А ще можна заспівати веселу пісеньку, послухати тиху музику, попросити батьків купити боксерську грушу, чи замінить її подушкою. Але так, щоб пір'я по кімнаті не полетіло. А то доведеться ще приборкувати і мамин гнів.

- Як ви думаєте, що може статися з людиною, яка не захоче перемагати в собі зло?

- Серце такої людини вкриється колючками, перестане жаліти, любити, радіти. (Вчитель показує малюнок із зображенням серця, вкритого колючками) Людина стане байдужою, бездушною, жорстокою.

9. Робота над прислів'ями

Посієш вчинок, пожнеш звичку

Посієш звичку, пожнеш характер

- Якщо раз, вдруге, втретє зробити щось погане, це стане звичкою. А згодом перетворить на людину з лихим характером, колючим серцем, яку ніхто не буде поважати і любити.

10. Гра-інсценізація з Котом Леопольдом

- Що ж робити, коли бачиш, як поруч б'ються товариші, чи хтось ображає меншого. Зробити вигляд, що нічого не відбувається?

- Зараз Леопольд навчить вас, як можна захиститися, не влаштовуючи бійку. (один учень нападає з кулаками на Леопольда)

Інсценізація №1

- Ей, кулак ти чого б'єшся? Ти всіх так сильно штовхаєш, а себе можеш? Трясись рука, трясись і більше не бийсь!

Інсценізація №2

- Ой, а в тебе вуха від злості позеленіли. Я знаю одного хлопчика, він багато бився, і в нього назавжди вуха залишилися зеленими.

Інсценізація №3

- Діти, дивіться, а Петрик всіх б'є і мене, і вас зараз поб'є, а потім буде плакати і прощення просити. Правда він молодець? Герой! Ніхто не вміє битися краще за нього!

Вчитель:

-Спасибі, Леопольде. Діти, ви зрозуміли, що не треба на образі відповідати бійкою. А краще пожартувати, навіть посміятися з кривдника і таким чином уникнути конфлікту.

Леопольд:

-Запам'ятайте це і ніколи не робіть того, чого б не хотіли, щоб зробили вам!

11. Знайомство з "золотим правилом ввічливості"

-Здавна на Землі цінувалось чесне відкрите життя. Люди дотримувались "золотого правила поведінки". Прочитаймо його на дошці.

Ставтесь до людей так,

Як би ви хотіли,

Щоб люди ставились до вас!

- Як ви розумієте ці слова?

12. Розв'язування ситуацій морального змісту (робота в групах)

- Сподіваюсь це правило допоможе розібратися вам у запропонованих ситуаціях. Прочитайте питання і подумайте, як правильно діяти (ситуації подані в додатку до заходу).

- Якщо ви не лише на словах, а й на ділі будете чинити правильно, тоді у вас буде багато товаришів.

13. Гра "Впізнай друга"

Діти описують свого друга, показують його зображення на виставці малюнків, а клас відгадує, хто це?

14. Гра "Трік-трак"

- Прочитайте кожен своє речення, поміркуйте, чи потрібно дотримуватися цих правил щодня, щоб усім нам було приємно спілкуватися один з одним. Якщо так, то складаєм в Чарівну торбинку, якщо ні – в смітник. (Правила подані в додатку)

- Хай ці правила стануть Законами нашого класу. Обіцяєте їх виконувати?

- Того, хто порушить ці Закони, доведеться покарати. Він не буде гратися на перерві, спілкуватися з друзями, а сидіти за партою і вивчати правила. Згодні?

15. Знайомство – інсценізація з притчею

- Станьте в коло і послухайте ще одну історію про одного мудрого чоловіка, який перед смертю покликав своїх синів, попросив їх розплести віник, дав кожному по стеблині і запропонував їх зламати. (Розповідь відповідною діяльністю). Вони легко це зробили. А потім він склав всі гілочки до купи і попросив знову зламати їх. На цей раз нічого не вийшло. Тоді батько сказав: "Тримайтесь разом і вас ніхто не зламає". Спробуйте і ви зламати всі гілки одразу.

- Отож, якщо ми будемо дорожити дружбою, допомагати один одному... якщо девізом нашого класу стануть слова "Один за всіх і всі за одного", то ніякі неприємності не засмуть нас.

16. Пісня "Навіть неприємність не засмутить нас"

17. Підсумок

- Наша розмова підійшла до кінця. Але попереду у вас ціле життя. Я сподіваюсь, що ви замислитесь над почутим сьогодні, що ми будемо дотримуватися Законів нашого колективу. Що всі конфлікти залишаться в минулому, а попереду лише радість від спілкування з друзями.

Леопольд:

-А я хочу пригостити вас солодким пирогом. І спитати:

Будемо жити дружньо?!