Комунальний заклад « Центральноукраїнський науковий

ліцей –інтернат Кіровоградської обласної ради»

Виховна година

« Головною умовою щастя є здоров’я !»

Підготувала : вихователь

11-В класу

Стрембіцька Сніжана Володимирівна

Кропивницький, 2024

**Тема: Головною умовою щастя є здоров я !**

**Мета:**

**Навчальна:** поглибити знання учнів про поняття здоров’я, закріпити уявлення ліцеїстів про те, що найбільше багатство людини - здоров’я; формувати розуміння необхідності ранкової гімнастики, особистої гігієни, режиму дня; викликати інтерес до здорового і активного способу життя.

**Виховна:** Виховувати у ліцеїстів дбайливе ставлення до свого організму; формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя, збереження і зміцнення організму.

**Розвивальна:** розвивати пізнавальний інтерес до стану власного здоров’я.

**Обладнання:**

-малюнки, що ілюструють приклади здорового способу життя;

-прислів’я;

-приказки про здоров’я.

**І.Павлова:**

**«Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, недбалим ставленням до власного організму зводимо нормальну тривалість життя до значно меншої цифри».**

**Хід заходу**

1. **Вступна частина.**

**Вихователь:** Всі люди на Землі є дуже різними та унікальними. Композитор творить музику, художник живописні полотна, драматург – шедеври для театру, вчитель створює урок як твір педагогічної майстерності. Та всіх їх об’єднує одне – бажання бути здоровою, життєрадісною, активною людиною. Адже найбільше щастя у житті – здоров’я !

З давніх –давен у народних піснях, казках, легендах, український народ оспівував, возвеличував фізично дужу, здорову, сильну людину.

Гострий розум народу швидко збагнув, що здоров’я – найцінніше багатство! Великим щастям для людини вважаються збереження здоров’я й працездатності до самої смерті. Про це у фольклорі говориться дуже часто. Щодня, вітаючись між собою, люди зичили одне одному доброго здоров’я. Бажали його і колядники, і щедрувальники на Новий рік та Різдвяні свята. Відмінного здоров’я і довголіття зичать молодятам та їхнім майбутнім дітям гості на весіллі. Правилом хорошого тону вважається під час зустрічі друзів, знайомих, родичів запитувати про здоров’я його та його сім’ї. Якої уваги здоров’ю людини приділяли завжди, свідчить також наявність образних порівнянь в українській мові: “здоровий, як дуб”, “здорова, як вода”. Ось одне із побажань:”Будь здорова, як зима, весела, як весна, багата, як осінь”.

Отож, про здоров’я та його збереження будуть сьогодні завдання нашої виховної години « Головною умовою щастя є здоров’я !».

1. **Основна частина.**

**1. Конкурс: «Із скарбниці українського фольклору».**

Вам запропоновані прислів’я та приказки про здоров’я, але поки я несла їх до вас, в торбині вони безладно порозсипалися. І тому ваше завдання – із запропонованих слів скласти правильно усі слова у висловах.

• “Без здоров’я нема щастя”.

• “ Бережи одяг, доки новий, а здоров’я — доки молодий”.

• “Бережи сукню знову, а здоров’я — змолоду”.

• “Було б здоров’я, а все інше наживемо”.

• “Вартість здоров’я знає лише той, хто його втратив”.

• “Веселий сміх — здоров’я”.

• “Журба здоров’я забирає, до труни попихає”.

• “Здоров’я маємо — не дбаємо, а втративши, плачемо”.

• “ Без здоров’я нічого чоловікові не миле”.

**2. Конкурс: «Клуб ерудитів».**

Поясніть народне прислів’я:

1.“ Око бачить далеко, а розум — ще далі ”.

2. “ Поки розумний думає, дурень вже робить”.

3 “ Здоров’я більше варте, ніж багатство”.

4 “ Добра одежа нова, а жінка — здорова”.

**3. Конкурс: «Вірю — не вірю».**

**1**.Учні по черзі називають твердження щодо здорового способу життя, починаючи словами «корисно» або «шкідливо».

**2**.Приклади тверджень: корисно споживати газовані напої; шкідливо споживати овочі; корисно робити ранкову гімнастику; шкідливо курити.

**Вихователь:** Пропоную вашій увазі «Хіт-парад» цікавих фактів про здоров’я «Таємниці людського організму».

**10 місце** – Людина, яка викурює пачку цигарок на день, випиває пів чашки смоли за рік.

**9 місце** – Загальна маса бактерій, що живуть в організмі людини, становить 2 кг.

**8 місце** – У тілі дорослої людини – близько 75км (!) нервів.

**7 місце** – Чхнути з розплющеними очима неможливо.

**6 місце** – Коли в Європі вводили євро, монети були ретельно досліджені на безпеку. Їх навіть розчиняли в шлунковому соку. Затверджений варіант монет був абсолютно нерозчинним у ньому (80% сторонніх предметів, що заковтують діти - монети).

**5 місце** – У древній Греції люди жили в середньому 29 років, в Європі XVI ст. – 21, XVIІ ст. – 26, XVIІІ ст. – 34, на початку ХХ ст. близько 50, а у середині ХХ ст. – близько 70, а наприкінці ХХ ст. – близько 60.

**4 місце** – Людина понад 20 років із 60 проводить уві сні.

**3місце** – Кожен палець людини за час життя згинається приблизно 25 млн. разів.

**2 місце** – За добу людина виділяє стільки тепла, що його вистачить, щоб довести до кипіння 33 л крижаної води.

**1 місце** – Згідно з дослідженнями французьких невропатологів, у людини, яка плаче, активні 43 м’язи обличчя, тоді як у тієї, що сміється, - лише 17. Таким чином, сміятися енергетично вигідніше, ніж плакати.

**Вихователь:** Одне з найактуальніших завдань у профілактиці багатьох хвороб – правильне харчування. Індійський політичний діяч Мохандас Карамчанд Ганді говорив, що в 999 із 1000 можна вилікуватися за допомогою правильного харчування. Проблема сучасних людей –виключення із раціону традиційних українських страв, справді корисних та поживних, які містять багато вітамінів. Кожен вітамін має ім’я. А зараз ми з вами познайомимося з кожним з них:

**Вітамін А** – стимулює ріст, розвиток шкіри, утворює в організмі бар'єр стійкості до інфекцій. Міститься у вершковому маслі, кропі, овочах, абрикосах.

**Вітамін В1**- діє на функції нервової системи, бере участь в обміні вуглеводів. Міститься в пшеничному хлібі, бобах, яйцях.

**Вітамін В2** – сприяє утворенню гемоглобіну, регулює функції шлунково – кишкового тракту. Міститься в м’ясі, молочних продуктах.

**Вітамін В6** –поліпшує кровотворення. Міститься в м’ясі, рибі, овочах та фруктах.

**Вітамін С** – підвищує стійкість до шкідливих впливів. Міститься в овочах, фруктах та ягодах. Велика кількість вітаміну С в лимоні, апельсині, шипшині.

**Вітамін Д** – бере участь у процесі всмоктування кальцію, утворенні кісткової тканини.

**Вітамін Е** – міститься в салаті, овочах, м’ясі, рослинних маслах.

**Вітамін К** – міститься в такому продукті, як печінка.

**4 Конкурс: « Овочі та фрукти» (загадки).**

1) Не стелюсь я шукати долі, деруся вгору. Я...(квасоля).

2) Кругле, соковите, сонцем налите.

З гілочки котиться - у ротик проситься... (яблуко).

3) В темній я живу коморі, а коса моя надворі

Гарбузова я сестриця. Мене звати...(морковиця).

4) У вінку зеленолистім, у червоному намисті

Видивляється у воду на свою хорошу вроду. (калина).

5)Ми цукрові, ми кормові,є брати у нас столові.

Ми зростаємо рядками, люди звуть нас...(буряками).

6)Сидить Марушка в семи кожушках;

Хто її роздягає, той сльози проливає.(цибуля).

7)Коли її кладуть на терези, вона, немов на конкурсі краси.

З румянами на щоках круглобока.

Красуня, та на жаль, не синьоока.

Зустрівшись з нею, дивуватись мушу

Чому смачна й приваблива, така... (груша).

**5 Конкурс: «Про здоров’я » (творчий конкурс).**

**Учень:** Бережіть здоров’я, бо хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається. Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче, чекає його в житті удача.

Він уміє працювати, вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує, над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде й за собою всіх веде.

Бо здоров’я – це прекрасно!Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людин всі дороги і стежини!

1. **Заключна частина.**

**Вихотель:** Перш ніж оголосити закінчення нашої бесіди, хочу нагадати вам слова духовного заповіту Матері Терези:

Життя – це можливість, скористайтеся нею.

Життя – це краса, милуйтеся нею.

Життя – це мрія,здійсніть її.

Життя – це багатство, не марнуйте його.

Життя таке чудове, не втратьте його,

Це ваше життя, боріться за нього!

Я бажаю вам іти по життю з усмішкою, даруючи іншим тепло, сонячний настрій, оптимізм та натхнення!

**Використана література:**

1. Чубенко С.В. «Здоровий спосіб життя» // Біологія. - 2007. - № 28 (184).

2. Шведун Г.Г. Клуб здорового способу життя // Біологія. — 2007.- № 25 (181).

3.Інтернет- ресурси.