

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

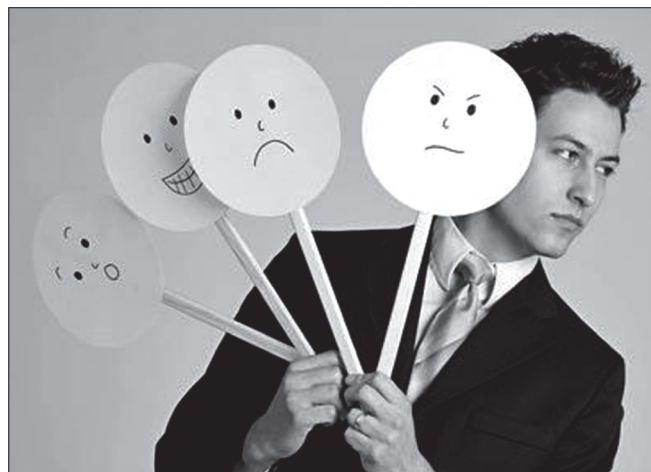
ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ

Л. В. Страшна, КЗО «Криворізький обласний ліцей-інтернат для сільської молоді», м. Кривий Ріг

ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ

Ведучий. Нашу годину спілкування я хотіла б розпочати словами Василя Симоненка.

Ти знаєш, що ти людина?
 Ти знаєш про це чи ні?
 Усмішка твоя — єдина,
 Мука твоя — єдина,
 Очі твої — одні.
 Більше тебе не буде.
 Завтра на цій землі
 Інші ходитимуть люди,
 Інші кохатимуть люди —
 Добрі, ласкаві і злі.
 Сьогодні усе для тебе —
 Озера, гаї, степи.
 І жити спішити треба.
 Кохати спішити треба —
 Гляди ж не проспий!
 Бо ти на цій землі — людина,
 І хочеш того чи ні —
 Усмішка твоя — єдина,
 Мука твоя — єдина,
 Очі твої — одні.



— На вашу думку, людина — хто це? (Відповіді дітей.)

Основні засади:

- людина — частинка природи;
- людина — особистість;
- людина — громадянин;
- людина — творець майбутнього.

1-й учень. Людина — це природна істота, представник *Homo sapiens*. Кожна людина володіє певною зовнішністю, має певний зріст, колір шкіри, вагу, конституцію тіла, голос. Усе це дано їй батьками та самою природою.

2-й учень. Одній людині природа дала гарну зовнішність, міцне здоров'я, талант, здібності. Але є люди, яких з певних причин, природа обділила. Це може бути і негарна зовнішність, і фізичні вади, і відсутність деяких здібностей.

3-й учень. Але потрібно запам'ятати: безнадійно обділених природою немає. Завжди є очевидна і прихована краса та

обдарованість. Людина може бути некрасивою ззовні, але притягувати до себе людей. Тобто в ній є щось таке, що приваблює оточуючих, незалежно від її зовнішності.

4-й учень. Історія має багато прикладів, коли великі люди були некрасивими, проте їхня індивідуальність і талант зробили їх відомими на весь світ. Такими були Байрон, Паганіні, Лермонтов і багато інших.

5-й учень. А деякі люди з фізичними вадами досягли в своєму житті великих успіхів, пізнали щастя. Так закладено природою, що відсутність певних здібностей компенсується наявністю інших.

Демонструється відеоролик.

6-й учень. Людина красива, коли не зневірюється, поважає себе, любить життя та прагне змінити своє життя на краще, коли ніколи не зупиняється на досягнутому. Людина красива, коли вона здорова.

7-й учень. Здоров'я — найцінніший скарб, подарований нам Природою. Здоров'я турбує всіх. Хоча існує парадокс: людина не думає про здоров'я, коли здорова, а починає думати тоді, коли його втрачає.

Ведучий. Ми повинні пам'ятати слова вченого фізика І. П. Павлова: «Здоров'я — це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його слід берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок і духовності».

Отже, поговорімо про найголовніше — про наше здоров'я.

Загальновідомо, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя і лише на 20 % — від навколишнього середовища, на 20 % — від спадковості, на 10% — від рівня розвитку медичного обслуговування. На жаль, здоров'я учнів нашої школи щороку погіршується.

Зараз я пропоную вам об'єднатися у 2 групи.

1-ша група має обговорити питання «Причини погіршення здоров'я людини».

2-га група, отримавши результати обговорення 1-ї групи, має знайти відповідь на питання «Шляхи зміцнення здоров'я».

Шкідливі звички:

- тютюнокуріння;
- алкоголізм;
- вживання наркотичних речовин.

Причини погіршення здоров'я людини:

- несприятливе навколишнє середовище;
- неякісне харчування;
- малорухливий спосіб життя;
- недотримання режиму та правил гігієни;
- неякісне медичне обслуговування;
- негативна спадковість;
- напружений графік роботи та навчання, стрес.

Шляхи зміцнення здоров'я:

- вести здоровий спосіб життя;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- лекторії з участю лікарів-наркологів;
- озеленювати рідне місто;
- знати основні правила захисту від хімічних та радіоактивних забруднень;
- накладати штрафи на підприємства-забруднювачі, примушувати їх використовувати в своїй технології засоби очищення води, повітря, ґрунту;
- вводити в раціон побільше свіжих фруктів та овочів;
- знати основні засади правильного харчування;
- не вживати продукти, що містять консерванти;
- більше часу перебувати на свіжому повітрі;
- заняття в спортивних секціях;
- дотримувати режиму;
- загартовування;
- дотримання правил особистої гігієни;
- звертатися за лікуванням лише до фахівців;
- вимагати від лікарів пояснення причин та наслідків хвороби;
- чітко дотримувати вимог лікарів;
- вести здоровий спосіб життя;

- з'ясувати, які хвороби є спадковими і звернутися до лікаря-генетика, що надасть інформацію щодо можливості вберегтися від захворювання;
- розподілити час так, щоб обов'язково був час і для відпочинку;
- здоровий сон;
- аутотренінг.

Демонструється відеоролик про шкідливі звички. Ведучий розповідає притчу про двох мудреців.

ПРИТЧА ПРО ДВОХ МУДРЕЦІВ

В одному селищі жило двоє мудреців.

Один з них був доброю, спокійною, врівноваженою, чесною людиною. Він завжди давав людям слушні поради, на всі запитання він знав відповіді. Тому багато людей зверталися до нього за допомогою.

Інший був заздрісною людиною. Тому його позбавляла спокою популярність доброго мудреця. Він щодня думав, яку б задачу задати мудрецю, щоб той не знайшов правильної

відповіді, і всі тоді б зрозуміли, що він уже й не такий мудрий.

Одного разу заздрісний мудрець придумав таке. Він спіймає метелика, покладе його на долоню і запитає доброго мудреця, який метелик у нього в руці: живий чи мертвий. Якщо він скаже живий — злий мудрець стисне долоню, і метелик буде мертвим; якщо ж скаже, що мертвий — він розтисне долоню, а там виявиться живий метелик.

Прийшов заздрісний мудрець до доброго і запитав:

— Ось ти, мудрецю, такий розумний, знаєш відповіді на всі запитання. А чи відповіси ти: який метелик у мене в руці — живий чи мертвий?

З посмішкою поглянув на нього добрий мудрець і відповів:

— Все в твоїх руках!

— Отже, шановні діти, все в наших руках і наше здоров'я в наших руках.

Бережіть себе, бережіть одне одного!

— Це цікаво!

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ШКОЛИ РІЗНИХ КРАЇН

ФРАНЦІЯ — ДО ШКОЛИ З 3 РОКІВ

Статистика стверджує, що середня освіта у Франції вважається однією з найкращих у Європі. Але для нас її програма може здатись трохи своєрідною. Шкільна освіта там починається з 3–4 роцків, педагоги працюють разом із психологами. Чималу увагу приділяють саме розвитку моторних навичок, пам'яті та зосередженості дитини. У 5 років діти вже вміють читати. Загалом початкова школа у Франції триває п'ять років. Середню школу називають коледжем, що триває чотири роки. Старшу школу називають ліцеєм. Її закінчує тільки 80% учнів — надто складна. Але у ліцеї з'являється вузька спеціалізація з предметів, які дитина вивчатиме в університеті. Якщо підліток зможе успішно закінчити ліцей (тобто старшу школу), вступ до вишу зазвичай уже не є проблемою.

МЕКСИКА

Щоб без надмірних інвестицій подолати безграмотність у віддалених куточках країни, там були створені так звані школи для общин. Вони розраховані на малі селища, нетрища, села у глушині, що у Мексиці біля 40 000. Педагогами там є студенти, яким потрібні гранти на навчання. Вони живуть у цих селищах, де працюють за зовсім малу заробітну плату близько року або двох. У результаті цієї державної програми студенти навчилися приблизно 300 000 дітей.

НОРВЕГІЯ — ВІДСУТНІСТЬ ОЦІНОК

Тут до 8-го класу взагалі не ставлять оцінок, щоб учні не порівнювали одне одного і не почувалися ніяково.

Переклад і літературна обробка Н. В. Третьякової за матеріалами: www.vsviti.com.ua