

МОЛОДЬ — ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ!

ВИХОВНА ГОДИНА ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ МОЛОДІ

К. В. Гуро, обласний ліцей-інтернат для сільської молоді, м. Кривий Ріг

Мета: привернути увагу учнів до проблеми здоров'я; сформувати бажання вести здоровий спосіб життя; поглибити знання учнів про шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я; повідомити про основні компоненти здорового способу життя; виховувати почуття відповідальності за збереження свого здоров'я.

Обладнання: плакати, мультимедійна установка.

Написи (цитати) на дошці: «Пам'ятай: життя — це подарунок; і той, хто його не цінує, на цей подарунок не заслуговує»; «Дев'ять десятих нашого щастя залежать від здоров'я»; «Здоров'я переважає решту благ життя, що воістину здоровий жебрак щасливіший хворого короля»; «Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я — бадьорий і веселий настрій духу»; «Здоров'я дорожче золота».



Існують тисячі хвороб, але здоров'я буває лише одне.

Л. Берне

ХІД ЗАХОДУ

Вихователь. Наша година спілкування приурочена Всесвітньому дню молоді. Декілька слів з історії виникнення цього свята.

Міжнародний день молоді щорічно відзначають 12 серпня, а Всесвітній день молоді завжди святкують 10 листопада. Свято було встановлене на честь річниці з дня заснування Всесвітньої федерації демократичної молоді 1945 року. 10 листопада в Лондоні завершилася тижнева Всесвітня конференція молоді. Її проведення ініціювала Всесвітня рада молоді, створена для участі в боротьбі з нацизмом. На конференції 1945-го року були присутні представники 63 країн. А в цілому рух об'єднав 30 мільйонів людей у всьому світі.

Сьогодні свято відзначають активісти руху, які займаються питаннями миру на планеті, захисту прав молоді, незалежності націй, боротьби з расизмом та захистом здоров'я молодого покоління.

Ведучий. Якою буде тема нашого спілкування, ви дізнаєтеся, прослухавши вірш Лариси Шевчук.

Життя твоє — безцінний дар.
Не забувай про це ніколи.
Ти спиш під зорями стожар,
Чи з друзями ідеш до школи,
Живеш ти в місті, чи в селі,



Єдина краса — це здоров'я.

Г. Гейне



Подумай, як життя прожити?
Ти слід залишиш на землі —
То треба гарний залишити.

Вихователь. «Молодь — за здоровий спосіб життя!» — це тема нашого спілкування. Сьогодні ми з'ясуємо, у чому цінність людського життя та його неповторність.

Епіграфом будуть слова Леонардо да Вінчі: «Пам'ятай, життя — це подарунок; і той, хто його не цінує, на цей подарунок не заслуговує».

Ведучий. Як поводить себе людина, коли вона здорова? *(Добре здоров'я — це коли кожному з нас добре, нічого не болить. Ми здорові, якщо веселі, нам хочеться бігати, стрибати, якщо їмо з апетитом, міцно спимо, займаємося улюбленою справою.)*

Вихователь. З давніх-давен найціннішим скарбом людини вважалося здоров'я. Сучасна наука налічує понад 200 визначень здоров'я. Що для вас означає здоров'я? *(Це одне з джерел радості, щасливого життя. Стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб. Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.)*

Ведучий. Здорова людина добре працює та вчиться, вона є життєрадісною і веселою. Така людина потрібна і корисна своїй сім'ї, суспільству та державі. Здоров'я — це спосіб життя людини. І головним у збереженні та

примноженні свого здоров'я є здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.

Вихователь. А що потрібно робити, аби вести здоровий спосіб життя? Назвіть фактори, що сприяють здоров'ю та руйнують його.

Фактори, що сприяють здоров'ю:

- загартовування;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- фізкультура;
- правильне харчування;
- профілактичні заходи;
- вчасне лікування і консультації лікаря;
- дотримання режиму дня;
- активний відпочинок;
- любов і повага до себе.

Фактори, що руйнують здоров'я:

- нікотин;
- тривале сидіння за комп'ютером;
- наркотики;
- алкоголь;
- самолікування;
- забруднення середовища;
- пасивний спосіб життя;
- переїдання;
- порушення режиму дня;
- негативні емоції;
- відсутність гігієни;
- соціальні проблеми.

Вихователь. А зараз ми пропонуємо вам узяти участь у грі «Правда чи неправда». Ми зачитуємо вам деякі повідомлення, а ви кажете, чи є це, на вашу думку, правдою.

» Гра «Правда чи неправда»

1. Чи правда, що людина, яка викурює пачку сигарет на день, одержує дозу радіоактивного опромінення у 3–5 разів вище норми, встановленої міжнародною угодою із захисту від радіації? *(Правда, бо в тютюновому димі виявлений радіоактивний елемент — полоній, є у тютюновому димі)*

сполуки калію, свинцю, стронцію, що призводять до опромінення.)

2. Чи правда, що алкоголь у малих дозах корисний для здоров'я дітей та підлітків? (Ні, проведені дослідження показали, що в молодому віці алкоголь діє на організм тільки негативно.)
3. Чи правда, що речовини, які містяться в сигареті, не корисні, але й не містять отрути? (Неправда. До тютюнового диму входить 4200 речовин, найнебезпечніший — аміак, що сприяє виникненню злоякісних пухлин.)
4. Чи правда, що можна вилікуватись від наркотичної залежності? (Ні, вилікуватись неможливо. Тільки 1–2 % наркоманів мають шанс вилікуватись від наркотичної залежності за допомогою лікування, інші швидше або повільніше повертаються до вживання наркотиків, оскільки для відновлення атрофованого центра задоволень, що виділяє ендорфіни, потрібно не менше 10 років.)

Вихователь. А зараз учні біологічного профілю розкажуть вам, якої думки про куріння відомі нам усім люди, наші українські зірки, яким було поставлено по 4 запитання.

1. Чи курите ви?
2. Чи курили ви, коли вам виповнилося 16?
3. Якими тоді були ваші захоплення?
4. Як, на вашу думку, досягти в житті успіху?

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

2-й учень. Чотириразова чемпіонка Олімпійських ігор, Герой України Яна Клочкова відповіла, що в неї не те, що бажання, навіть, думки не виникало спробувати закурити. Найголовнішим у 16 років для неї були



постійна праця, творче напруження, тренування, бажання здобути перемогу, 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. Потрібно 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.

3-й учень. Народна артистка України, переможниця міжнародного конкурсу «Євробачення — 2004» Руслана Лижичко відповіла, що вона не курить і дуже не любить перебувати 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, у яку ти справді віриш, працювати над собою — це справжня перемога. Вона особисто завжди робила так.

Вихователь. До вашої уваги — мультфільм про здоровий спосіб життя.

Учні переглядають мультфільм.

— Отже, якщо ви вирішили змінити своє життя, то почніть із найголовнішого — навчіться вести здоровий спосіб життя. Це складна, але потрібна справа



Здоровий спосіб життя обирай,
Азбуку здоров'я пам'ятай!

Ведучий. Пам'ятайте!

- Життя — це шанс, лови його.
- Життя — це краса, милуйся нею.
- Життя — це радість, насолоджуйся нею.
- Життя — це виклик, прийми його.
- Життя — це коштовність, ціни це.
- Життя — це скарб, бережи його.
- Життя — це любов, пишайся нею.
- Життя — це таємниця, відкрий її.
- Життя — це обіцянка, виконуй її.
- Життя — це гімн, заспівай його.
- Життя — це боротьба, почни її.
- Життя — це повітря, дихай ним.
- Життя — це щастя, заслужи його.

Вихователь. Що потрібно робити, аби вести здоровий спосіб життя?

Крок 1. Здоровий спосіб життя не можна почати, не проаналізувавши свої звички й уподобання. Потрібно вирішити, що ви хочете змінити в собі, від чого відмовитися, а до чого привчитися. Деяким людям потрібно поетапно впроваджувати зміни, а декому кардинально, в один день. Складіть план, за яким почнете діяти.

Крок 2. Харчуйтеся здоровою їжею. Намагайтеся повністю виключити «бутербродний спосіб життя» і фастфуди. По можливості пийте тільки чисту воду. Якщо ви маєте зайву вагу, то варто дібрати для себе дієту, за якої

скоротилася б кількість споживаних калорій, але ви не почувалися б постійно голодним.

Крок 3. Інтенсивна ходьба не менше 40 хв на день. Неодмінно доведеться обрати для себе певні фізичні навантаження. Який же здоровий спосіб життя без спорту! Але якщо спорт не став для вас щоденним супутником життя, то почніть із чого-небудь нескладного. Плавайте, робіть уранці зарядку, багато ходіть.

Крок 4. Зі шкідливими звичками покінчено. Як банально це не звучить, але здоровий спосіб життя несумісний із курінням, наркотиками і надмірним вживанням алкоголю. Оберіть для себе прийнятний метод відмовитися від шкідливих звичок. І пам'ятайте, що немає нічого неможливого для цілеспрямованої людини.

Крок 5. Здоровий сон необхідний кожному. Сон — важлива складова нашого життя. Тільки в стані здорового нормального сну правильно відновлюються сили нашого організму. Середньостатистичній людині на сон необхідно витратити не менше 8 годин на добу, а деяким людям і більше. Позбавляючи себе декількох годин сну, ми змушуємо наш організм використовувати резервну енергію, яка «приберігається» для екстремальних ситуацій. Витрачаючи її в повсякденному житті, ми виявимося слабкими і не готовими впоратися із ситуацією, коли це дійсно буде необхідно.

Крок 6. Прогулянка на свіжому повітрі.

Частіше перебувайте на свіжому повітрі, за містом. Віддайте перевагу прогулянці містом замість посиденьок у клубі. А у вихідні дні робіть прогулянки на велосипеді або на лижах, залежно від пори року.

Вихователь. Здоров'я — це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Бережіть його з молодих літ, зміцнюйте й примножуйте його. Не витрачайте даремно цей безцінний скарб, дарований природою. Пам'ятайте, що ваше здоров'я — у ваших руках. Будьте здоровими! Й нехай гаслом вашого життя буде: «Молодь — за здоровий спосіб життя!»