

Виховна година **Шкідливим звичкам скажем - Ні!**

Мета: Ознайомити учнів із поняттям про шкідливі звички, виробити негативне ставлення до негативних звичок, які порушують здоров'я - паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків тощо; виховувати почуття відповідальності за збереження свого здоров'я.

I Організація класу

- Подивіться мені в очі, погляньте одне на одного, посміхніться. І з цих промінчиків добра, що заіскрилися на ваших обличчях, ми розпочнемо виховну годину.

- А працювати ми будемо за таким девізом:

Не просто слухати, а чути.

Не просто дивитися, а бачити

Не просто відповідати, а міркувати

Дружно і плідно працювати

II Актуалізація знань учнів

1 Проблемна ситуація

- Уявіть собі, що ви заблукали в густому лісі. І ось перед вами з'явилися три дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов:

1) Першою дорогою підеш - велике багатство знайдеш, та здоров'я втрапиш.

2) Другою дорогою підеш - половину багатства знайдеш, та половину здоров'я втрапиш.

3) Третьою дорогою підеш - нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш.

- Якою дорогою ви підете?

2 Дискусія "Яка дорога є найкращою?"

3 Робота з прислів'ями

"Здоров'я - це найдорожчий скарб"

"Здоров'я за гроші не купиш"

- Як поводитьься дитина коли вона здорова?

- Який висновок ви можете зробити?

4 Висновок

Хто здоровий - той сміється,

Все в житті йому вдається.

Він долає всі вершини

Це ж чудово для людини!

5 Розповідь учителя, знайомство з діаграмою

- Від чого ж залежить здоров'я?

Виховання здорового способу життя в родині - 20%

Навколишнє середовище - 20%

Система охорони здоров'я - 10%

Спосіб життя людини - 50%

(За малюнком ми бачимо, що стан здоров'я на 50% залежить від самої людини)

- А що ж таке спосіб життя? (це сукупність звичок людини, наприклад вранці ми чистимо зуби, прибираємо ліжко, робимо ранкову зарядку, і всі ці справи ми робимо автоматично, майже не замислюючись; можна сказати що у нас сформувались певні звички)

6 "Мікрофон"

- В кожного з вас якась є звичка, згадайте її і назвіть.

- Які ж бувають звички? (корисні і шкідливі)

7 Робота в парах. Розгляд і обговорення змісту малюнків.

III Повідомлення теми та очікуваних навчальних результатів

- Отже сьогодні ми більше поговоримо про шкідливі звички. Тобто звички що шкодять особистому здоров'ю, та здоров'ю інших людей. І тема нашої виховної години - "Шкідливим звичкам скажем - Ні!"

- Тепер з'ясуємо завдання, які ставить перед нами сьогоднішнє заняття. Чого навчить кожного з нас? (учні проговорюють свої очікування)

IV Пізнавальна діяльність

1 Розповідь учителя

- Шкідливі звички назвали так тому, що вони небезпечні для здоров'я, наприклад, деякі діти мають погану звичку смоктати і гризти дрібні предмети, пальці й нігті. Не можна брати до рота невідомі дикоростучі рослини чи рідини, бо серед них бувають отруйні. Не гарно човгати ногами. Шкідливою також є звичка горбитись, адже при цьому викривляється хребет, що погіршує роботу органів. Та найбільше зашкоджують здоров'ю людей: паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Часто людина що палить чи вживає алкоголь, починає відчувати погіршення здоров'я і страшене те, що людина стає залежною від них.

2.Тестування(за сигнальними картками)

Шкідливі звички-це:

- а)мити руки з милом перед їдою;
- б)палити;
- в)вранці і ввечері чистити зуби;
- г)вживати алкогольні напої;
- д)піклуватися про чистоту свого одягу;
- е)човгати ногами;
- є)смоктати пальці;
- ж)самостійно чистити взуття;
- з)класти всі речі на свої місця;
- и)грати в рухливі ігри;
- і)гризти нігті.

3Сценка "Вовк і Заєць".

(На спортивному майданчику Заєць займається гімнастикою. Поруч діти граються кеглями. З'являється Вовк із цигаркою в зубах. Він іде розв'язною ходою, лапи в кишенях.Він розкидає кеглі, ображає. Заєць поспішає на допомогу. Він враз скрутив Вовка)

Ах ти злісний хуліган!
Заважаєш нащо нам?
Ти хоробрий лиш з малими,
То й знущаєшся над ними.
А на себе лиш поглянь,
соромно й дивитися.
Від цигарки жовто-синій-
Отак накуритися!
Краще спортом ти займався,
Час би з користю провів,
Набирався сили й духу,
Не ходив до лікарів!

Ой, ой, ой! Я більш не буду!
І про бійки теж забуду.
Буду спортом я займатись,
Сил й здоров'я набиратись.

-

Що ви порадите Вовку?
Щоб мужнім стать і стать сміливим,
Сильним духом, сильним тілом,
Загартованим, здоровим.
То виходь на стадіони!
А не зовсім навпаки!
Йди сміливо і записуйсь

У спортсекції, гуртки.

Фізкультхвилинка

Всі вдихніть на повні груди,

потягніться догори.

Хай з вас вийдуть добрі люди.

Раз, два, три, раз, два, три.

4 Інтерактивна вправа "Інтерв'ю"

-Чи вважаєте себе здоровими?

-Чи є у вас шкідливі звички?

-Що ви для себе вирішили?

5 Дискусія "Як відмовити тим, хто пропонує тобі цигарку, алкоголь, наркотики?"

(Я займаюся спортом і у мене повинні бути сильні легені, стверджувально сказати "ні", навести факти шкідливого впливу того, що пропонують)

Шкідливі звички, мовби тінь,

Все ходять за тобою,

І так чекають на ту мить,

Щоб потягнуть з собою.

Наркотики,цигарки і спиртне-

Це просто страх,Як подружитися із ними-

Здоров'ю буде крах.

Назавжди ти запам'ятай, А їх ніколи не вживай.

Приносять вони сто хвороб, Оману й радість для нероб,

Їх знають всі-вони спиртні...

Ти ж обіцяв мені:ні-ні

Її всі звуть "біла чума".

А що за нею? Чорна тьма.

Ти раз попробуєш і все,

Тебе закрутить й понесе.

Загубиш все своє життя.

Звідтіль немає вороття.

Подумай, перш ніж щось робить,

Як далі будеш ти з цим жить.

6 Інтерактивна вправа "Шлях до здоров'я"

-Але ми з вами ще у густому лісі. Щоб вийти з нього потрібно зробити декілька кроків. У мене в руках сліди. На кожному слідочку записані слова, що означають фактор зміцнення здоров'я.

Загартування.

Здорове харчування.

Дотримання режиму дня.

Рухливі ігри.

Свіже повітря.

Не курити.

Не вживати алкоголь

Не вживати наркотиків.

Підсумок.

-Ви почули багато цікавої інформації, тепер спробуйте продовжити речення:

-Шкідливі звички - це..

-Люди,які мають шкідливі звички шкодять...

Сьогодні ми вели розмову

Як всім здоров'я зберегти:

І щоб життя було чудовим,

Зоровим треба бути, щоб рости.

Здоров'ям бачу сяють ваші личка,

Тож дайте відповідь мені:

Що скажете шкідливим звичкам

Шкідливим звичкам скажем Ні!.