Опорний заклад

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради Тернопільської області

**Розробка виховного заходу для 8-х класів на тему:**

**«Твоє життя – твоє здоров’я» *(з досвіду роботи)***

вчителя основ здоров’я, «Захисту України», (ОМЗ) та

інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»

опорного закладу

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради
Тернопільської області

Мислівої Галини Анатоліївни

Теребовля 2022р.

Виховний захід для учнів 8 класів

***Тема.*** **Твоє життя – твоє здоров’я**

***Мета***: дати можливість учням зрозуміти, що однією з найбільших цінностей людини є її здоров’я; розвивати бажання вести здоровий спосіб життя; виховувати морально і фізично здорову особистість із почуттям відповідальності за власне здоров’я.

***Обладнання:***мультимедійна презентація до теми, документальний відеофільм «Тіло людини», картки з завданнями, музичний супровід, зразки продуктів та необхідне приладдя для проведення конкурсів.

***Структура заходу***

1.Розгадування загадок.

3.Конкурс 1 «Що таке здоров’я».

4. Конкурс №2 «Теоретики».

5. Конкурс №3 «Кухарята».

6. Конкурс №4 «Помічники автоінспектора»

7. Перегляд відеорепортажу «Таємниці людського організму».

8.Конкурс №5 «Із скарбниці українського фольклору».

9. Конкурс №6 «Динамічна пауза».

10. Конкурс №7 «Конкурс капітанів».

11. Конкурс №8 «Медики».

12. Конкурс №9 «Художники»

13. Конкурс №10 «Конкурс вболівальників».

14. Конкурс №11 «Айболить».

15. Поетична хвилинка.

16.Зачитування кодексу здоров’я.

17. Підведення підсумків заходу.

**Хід заходу**

***Ведуча1.*** Життя... Ми любимо всією душею.

Життя…В юні роки ми ще не відчуваємо, як швидко плине час. Майбутнє уявляється безхмарним,  життя — безкінечним, а здоров'я — безмежним. Та це на перший погляд. Бо варто потрапити в скрутне становище, як рожеві фарби розвіюються. І пояснення цьому — втрата здоров’я, загроза життю. Але і перше і друге можна передбачити, попередити, виправити.

Життя — найдорожчий і неоцінний скарб. Незрівнянний і неповторний.

Кажуть, що життя і здоров'я ідуть разом. Тож, оберігаючи власне здоров'я, ми оберігаємо і своє життя.

Згадайте вислів: «Молодість — скарб, що містить усе». Справді, цієї пори в руках людини — її майбутнє. Які ідеали оберете, якими знаннями, силою, здоров’ям запасетеся, наскільки загартуєте волю — таким і буде майбутнє. Тобто майбутнє-у ваших руках!

***Викладач.*** Командам до конкурсу приготуватися! Команди готові?(*Відповіді учнів.)*

Зараз перевіримо! Отже, перше випробування. Потрібно відгадати загадки. Це і буде перепустка до першого конкурсу.

***Загадки****(правильна відповідь 1 бал)*

1.     Хто цей овоч «роздягає», гіркі сльози проливає. *(Цибуля.)*

2.     Що то за голова, що лишень борода? *(Часник.)*

3.     А що то за коні в гаю на припоні:

         Довгасті, голчасті, зеленої масті,

         Нічого не возять,

         Лише солі просять?(*Огірки).*

4.     Не вогонь а обпікає.*(Кропива).*

5.     Сидить баба серед літа в сто сорочок вдіта.*(Капуста).*

6.     Пол Брегг казав, що існує дев’ять лікарів. Почну з четвертого: це природне харчування, голодування, спорт, відпочинок, гарна постава і розум. Назвіть перших трьох лікарів *(Сонце, повітря, вода).*

Молодці! Я бачу, що в команд бойовий настрій і всі готові йти до перемоги. Бажаю успіху!

Попрошу підійти до мене капітанів команд для проведення жеребкування. *(Проводиться жеребкування.)*

**Конкурс 1*. «Що таке здоров'я».****(Правильна відповідь 3 бали)*

— А як ви розумієте поняття «здоров'я»?

Кожна група дає своє визначення поняття «здоров'я». Один представник із команди коментує визначення. *(Здоров’я – це злагоджена взаємодія фізичної, соціальної, психічної і духовної складових).*

**Конкурс 2.** **Конкурс «Теоретики**»*( Перше питання задається І команді, якщо команда не відповідає, право відповіді передається ІІ команді. Правильна відповідь 1 бал)*

**І команда**

1. На думку А.П.Чехова, горілка, хоча й біла, але червонить ніс. А що вона чорнить? *(Репутацію.)*

2.Складова здоров’я, що відображає здатність людини налагоджувати стосунки з іншими людьми ? *(Соціальна).*

3.Дії, що виконуються постійно і стали потребою людини ? *(Звички).*

4. Винахідник цього витвору пророкував своєму дітищу дві сфери застосування: доставка пошти та засіб для схуднення. Назвіть сучасний прообраз цього предмета. *(Велосипед.)*

   5. Якщо поряд з вами хтось палить то ви … *(Пасивний курець).*

6.Як треба рухатись пішоходу, якщо немає тротуару або пішохідної доріжки ?*( Назустріч транспорту).*

7.Чому пожежу можна погасити, якщо полум’я накрити мокрим рядном ? *(Нема доступу повітря).*

8.Який одяг чи предмети треба мати, якщо ви пішохід в умовах поганої видимості ?*(Світловідбиваючі).*

9.Яким предметом ви відкинете електричний провід від потерпілого, ураженого електричним струмом ? *(Дерев’яним чи гумовим).*

10. Які служби порятунку вам відомі ?*(Пожежна, міліція, швидка, газова служба).*

*11.Опірність*організму до захворювань ? *(Імунітет).*

12.Заходи, що мають на меті ізолювати хворих людей від

здорових ? *(Карантин).*

13. Що мав на увазі Бернард Шоу, коли говорив: „В кишені у мого приятеля бікфордів шнур, на одному кінці якого – вогонь, на іншому – дурень”?   (*Це цигарка).*

14. Вже в середньовіччі зрозуміли, що нікотин негативно впливає на людину. І звичайно, почали карати за його вживання. Як же карали за вживання тютюну у середньовічній Англії?*(Курцям відсікали голови та виставляли на площах з люлькою в роті).*

15. Яка релігія забороняє вживання спиртних напоїв? *(Іслам).*

16. У Франції в часи Гюго вельможну особу, яка проїжджала через місто, пригощали вином з чотирьох бокалів. В одному з них було „свиняче” вино. У якому? *(У четвертому. Тому, що після трьох випитих бокалів людина стає схожою на свиню).*

17. Ця хвороба печінки має різновиди А і В, а в повсякденнім спілкуванні її ще називають «жовтухою». *(Гепатит).*

18. Народна назва купання в ополонці. *(Моржування).*

19. Кокаїн і конопля – це … *(Наркотики).*

20. Цією хворобою людину можуть заразити собаки, коти або дикі тварини. *(Сказ).*

***Ведуча1.*** У далекому минулому бажання вразити гостей кількістю страв розвивалося катастрофічно швидко. Імператор Август пригощав гостей 4-6 стравами. Один із Бургундських герцогів довів їх кількість до 30. При дворі англійського короля нерідко подавали 44 страви. Особливо відрізнялися російські бояри, у них звичайне частування складалося з 30-40 змін. Рекорди ставилися на царських бенкетах – від 100 до 200 страв. А обід на честь одного посла склав 500 страв. Траплялися і смертельні випадки, тому легко зрозуміти тих, хто був неспроможний з’їсти повний обід.

***Ведуча2.***Одне з найактуальніших завдань у профілактиці багатьох хвороб і оздоровленні побуту – впорядкування харчування. Індійський політичний діяч Мохандас Карамчанд Ганді говорив, що в 999 із 1000 можна вилікуватися за допомогою правильної дієти. Проблема сучасних людей –виключення із раціону  традиційних українських страв, справді корисних та поживних. Сподіваюся, ви усі їсте борщі, супи та каші. А зараз спробуємо умовно зварити український борщ та голубці. Із переліку продуктів виберіть ті, що треба покласти в каструлю, щоб зварити борщ та голубці.

**Конкурс 3. «Кухарята»***(3 бали)*

**І команда**готує червоний борщ.

**ІІ команда**готує голубці.

Морква, огірок, сметана, цибуля, помідор, масло, макарони, пшоно, м’ясо, горох, квасоля, кукурудза, картопля, петрушка, гриби, кабачки, буряк, гарбуз, капуста, гречка, рис, селера, кріп, мак, пепсі – кола, чіпси, пельмені, риба, пиво, олія,  сіль, лавровий лист.

**Конкурс 4. «Із скарбниці українського фольклору»**

*(правильна відповідь 1 бал)*

Завдання дається на картках кожній команді*(по 4 прислів’я).*

1.     Продовжити прислів’я:

        Здоровому все…***(здорово).***

        Бережи одяг знову, а здоров'я... ***(змолоду).***

        Здоров'я за гроші... ***(не купиш).***

        Ходи більше — проживеш... ***(довше).***

        Чиста вода — для хвороби... ***(біда).***

        Без здоров'я нема... ***(щастя).***

        Вартість здоров'я знає лише той, хто... ***(його втратив).***

        Щоб бути здоровим — тримай голову в холоді, а живіт — у... ***(голоді).***

2.     Завдання – знайти відповідність між правою та лівою частинами прислів’їв.

 ***І команда***

1.Чим захворів,                               1.половина здоров’я

2.Хто довго спав,                            2.той довго жиє.

3.Весела думка –                             3. тільки небо коптить.

4.Хто добре жує –                           4. здоров’я проспав.

5.Без діла жить –                             5. тим і лікуйся.

***ІІ команда***

1.Старому та слабкому                  1.розуму лишаєшся.

2.На копійку випив –                      2. ум мовчить.

3.З горілкою кохаєшся -                 3. годи, як малому.

4.Хміль шумить –                            4.а лінь марнує.

5.Праця чоловіка годує,                 5. а на рубель здурів.

***Ведуча 1.***Рух — це здоров'я. Рухаємося ми чи ні, виконуємо ранкову гімнастику чи граємо у футбол, або тренуємося в спортивному залі. Рух — це життя.

***Конкурс 5. «Динамічна пауза»(****додатково 5 балів*)

***Викладач.***   Ми з вами трохи засиділися, а це зовсім не сприяє покращенню здоров’я. Отож, зараз спробуємо порухатись. А для цього пригадаємо українську народну **гру «Повзунець».**

   Великою популярністю у козаків користувалися танці. Важко уявити відпочинок козаків без запального танцю – гопака. Прошу вболівальників-хлопців від кожної команди вийти на середину. Умови конкурсу: перші гравці від кожної команди навприсядки проходять вказану відстань, повертаючись до своїх гравців, зачіпають по гравцю зі своєї команди і знову навприсядки долають цю відстань. Руки кладуть один одному на пояс. Перемагає команда, усі учасники якої швидше подолають відстань.

 Яка команда буде рухатися найактивніше *отримує додатково 5 балів.*

***Конкурс 6. Конкурс капітанів****(Правильна відповідь-1 бал)*

***Для капітана команди 1***

1. Стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави від внутрішніх і зовнішніх загроз ? ***(Безпека).***

2***.***Який м'яч найважчий? ***(Баскетбольний).***

3. Які органи людини страждають від куріння найбільше?

4. Наркоманія — це...(*хвороба, яка виникає внаслідок вживання наркотиків)*

***Для капітана команди 2***

1.     Явища чи процеси, що несуть загрозу життю і здоров’ю ? ***(Небезпека).***

2.Зовнішній покрив тіла людини. ***(Шкіра.)***

3. Чи є «нешкідливі» цигарки?

4. Алкоголізм — це... *(хвороба, яка виникає внаслідок вживання алкоголю)*

**Конкурс 7. «Медики**» *(2 бали)*

**Викладач**. Ми підійшли до питання захворювань. Ви знаєте, що є найбільш поширені шкільні хвороби. Серед них гастрит і сколіоз. Наше завдання – не хворіти, а для цього треба знати причину хвороби. Командам пропонуємо завдання, у яких слід відзначити причини обох захворювань – швидко і точно.

**Конкурс 8. «Художники**» *(3 бали)*

   **Викладач**. У нашому житті є багато небезпечних ситуацій. Їх потрібно остерігатися, уникати. Тому ваше наступне завдання – обрати художника, який намалює плакат, що застерігатиме від небезпек. Тему плакату обираємо шляхом жеребкування.

1. Будьте обережні з вогнем.

2. Вміло користуйтеся газовими приладами.

**Конкурс 9. Конкурс вболівальників***(по 1 балу)*

***Викладач.***Вболівальники можуть принести улюбленим командам додаткові бали (1 бал) за правильно розгадані загадки.

1.     Які рослини, що вирощуються в Україні, можуть убивати мікроби леткими речовинами? *(Часник, цибуля).*

2.     Яке дерево в українців є символом довголіття?(*Дуб).*

3.     Який орган людини знешкоджує токсичні й небезпечні речовини*?(Печінка).*

4.     Листки якої рослини українці використовують як засіб від гнояків і припинення кровотечі?(*Подорожник).*

5.     Яка рослина України, за приказкою, лікує 99 хвороб?(*Звіробій).*

6.     Яких тварин використовують для лікування підвищеного тиску*?(Котів, п’явки).*

7.     Яку квітку, що росте в Карпатах, називають «квіткою мужніх, або квіткою закоханих»?(*Едельвейс).*

8.     Які рослини нашої місцевості містять найбільшу кількість вітаміну С?(*Шипшина, помідори, капуста, часник).*

***Конкурс 10. «Айболить»(****правильна відповідь – 3 бали*.)

*( Перше питання задається І команді, якщо команда не відповідає, право відповіді передається ІІ команді. Правильна відповідь 1 бал)*

***Викладач.*** Командам потрібно дати відповіді на запитання.

1. Що необхідно зробити при тепловому чи сонячному ударі?

2. Що застосовують, обробляючи подряпини?

3. Що необхідно зробити при кровотечі з носа?

4. Що необхідно зробити, якщо дуже сильно вдарилися?

5. Що необхідно зробити при переохолодженні?

6. Що застосовують, обробляючи відкриті рани?

***Ведуча2***. Ми часто чуємо слово «доля», але не всі знають, що розпоряджатися своїм життям може тільки сама людина, зробивши вибір на користь здоров'я й відмовляючись від того, що може їй зашкодити в житті. Приймаючи рішення, слід ретельно проаналізувати всі «за» й «проти». Оста­точне рішення й вибір життєвого шляху — завжди за вами.

***Ведуча1***. *Кодекс здоров'я*

1.        Пізнай свій організм.

2.        Живи у гармонії з природою.

3.        Будь добрим і милосердним.

4.        Укріплюй у собі впевненість, що ти здоровий.

Бажай здоров'я всім оточуючим.

5.        Загартовуйся.

6.        Правильно харчуйся.

7.        Слідкуй за вагою.

8.        Давай собі фізичне навантаження.

9.        Щонеділі баня або сауна.

10.Обмеж вживання ліків.

11.При застуді не бійся підвищеної температури.

12.Спи не менше 6—7 год.

13.Знайди в собі віру.

 Зберігати здоров'я — це теж праця!

***Викладач.*** Перш ніж оголосити закінчення нашого заходу та журі підіб’є підсумки, 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.**

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

*(Підбиття підсумків заходу, нагородження переможців).*