Опорний заклад

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради Тернопільської області

**Розробка тренінгового заняття на тему:**

**«Збережи здоров’я на все життя» *(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.

**Тренінгове заняття**

**«Збережи здоров’я на все життя»**

**Мета:** виховувати індивідуальну культуру здоров’я, уміння вести здоровий спосіб життя; допомогти усвідомити дітям, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини ,а й для усього суспільства .

**Хід заходу**

**Керівник:** Діти, що потрібно для того, щоб людина жила ? *(Відповіді дітей.)*

**Керівник:** Із-поміж усіх важливих речей є надзвичайно важлива умова людського життя,повноцінного життя - це здоров’я.

Здоров’я – це безцінний дар, який дає людині природа. Зовсім небагато пройшло часу від того моменту, коли сталося диво – ви з’явилися на цей світ. Ще пройде деякий час, і ви станете дорослими. Хай сьогоднішня наша година спілкування допоможе вам ставитися турботливо до здоров’я. Спробуймо разом відповісти на запитання: що таке здоров’я.*( Відповіді дітей)*

**Вчитель:** Який же спосіб життя треба вести, щоб бути здоровим? *(Діти розбиваються на творчі групи по четверо і малюють квітку здоров’я. Завдання виконується під спокійну музику.)*

**Вчитель:**Щоб ви змогли відповісти на запитання, послухайте вірші.

1. Хлопченя на світ родилось

На ніжки встало і пішло.

Сонцю й людям усміхнулось,

Щоб жилося радісно.

2. Привчав себе до порядку,

Рано-вранці він встав,

Робив вправно він зарядку

Й душ холодний ще приймав.

3. Із задоволенням хлопчина

Чорний хліб і кашу їв.

Полюбляв він груші і сливи

І охоче соки пив.

4. Кожний день стрибав і бігав ,

В річці плавав, в м’яч він грав,

Набирав щодня він сили

І міцнішим все став.

5.У лісі, в полі, в лузі

Із задоволенням гуляв

І сили у природи

Для себе набирав.

6. Спать лягав о 8:30,

Дуже швидко засинав,

Він не мав шкідливих звичок

Та й малих не ображав.

7.До школи він ходив учиться,

З багатьма дітьми дружив,

Гарні мав усі оцінки

І близьких своїх любив.

Подивіться уважно на квітку здоров’я і скажіть, від кого залежить воно?*(Наше здоров’я – в наших руках )*

Діти ! Ви хочете перевірити, який ваш рівень здоров’я? Для цього необхідно заповнити тест, відмітити ті варіанти, які відповідають вашому способу життя. *( Діти працюють над тестами, підбивається підсумок, даються рекомендації щодо поліпшення рівня здоров’.)*

**Вчитель:**Ми вже говорили, що здоров’я – це спорт . А зараз послухайте виступ гуртківця.

*(Виступ гуртківця.)*

**Вчитель:**Сподобався вам виступ? Щоб стати справжнім спортсменом, необхідні щоденні тренування, які вимагають від людини великої сили волі.

Згадаємо, як наш український народ ставився до здоров’я .

**Прислів’я про здоров’я :**

1. Здоров’я за гроші не купиш.

2. Коли є здоров’я – не бережем, загубили – плачем.

3. Здоровим будеш – все здобудеш .

5. Здоров’я – перше багатство.

**Вчитель:** А в яких казках прославляються сила і розум? *(« Котигорошко», «Іван Побиван», «Кирило Кожум’яка», «Олекса Довбуши».0*

У цих казках перед нами постають сильні, проворні, відважні юнаки, а дівчата – веселі й моторні. Давайте й ми визначимо серед нас спритних.

*( Проводиться гра « По купинах».)*

**Вчитель:** Наш український народ цінує не тільки силу, а й розум. Недарма в народі кажуть: «Розум більший ніж сила». Давайте визначимо, хто серед вас найкмітливіший, відгадавши загадки.

1.Стоять два стовпи, а на стовпах бочка,

На бочці макітра, а на макітрі ліс. *(Людина.)*

2. Зранку ходить на чотирьох,

Удень – на двох,

Увечері – на трьох. *(Людина: в дитинстві, доросла, в старості з ціпком.)*

3. Що люблю – не куплю, чого не люблю – не продам. *(Молодість, старість.)*

4. А в нашого дядька курей грядка, та всі білі. *(Зуби.)*

5. Двоє дивляться, одне говорить, а двоє слухає. *(Очі, язик, вуха.)*

**Вчитель:** Добре, із загадками ми впоралися. Ось які ви в мене розумні та кмітливі.

Щоб здоров’я наше було міцним, ми повинні ставитися одне до одного з повагою , толерантно, спокійно. А чи вміємо ми бути добрими, терплячими стосовно одне до одного?

*(Сценка «Ти зробив».)*

**Вчитель:** Як бачимо, наше здоров’я дуже залежить від нашого ставлення одне до одного.

Звичайно, нам завжди додають здоров’я такі наші друзі, як щирість, радість серця, любов, молитва, чиста думка, пісня.

*( Звучить пісня «Усмішка».)*

**Вчитель:**На жаль, людина, не завжди цінує те, що дано природою: курить сигарети, не дотримується норм моралі, пиячить, уживає наркотики.

Послухайте вірш про хлопчика, який почав курити.

*(Магнітофонний запис.)*

1. Цигарку взяв малий хлопчина,

Як паровоз іде й димить,

Що це страшна для нього мить.

2. Він виробляв погану звичку,

Бо вже звикатиме курить.

Здоров’ячко, як рукавичку,

Він може просто загубить.

3. Хворітимуть його легені,

Всі органи і голова,

А він стиска цигарку в жмені

Та ще радіє і співа.

4. Бо думає, що хитрий дуже,

Що він усіх перехитрив,

До себе ставиться байдуже,

І сто болячок вже нажив.

5. Але про це він ще не знає,

Не всі ще органи болять,

І знов цигарку витягає,

Бо хочеться дорослим стать.

6. Та сильним, гарним він не стане ,

Бо зріст вповільнюватися став.

Усе, що в світі є погане,

Хлопчина в організм запхав.

**Вчитель:** Діти, які думки виникли у вас після прослуханого вірша?

*(Відповіді дітей.)*

**Вчитель:** Про шкідливість куріння нам доповість інформаційний центр .

1. Дим сигарет більш забруднений, ніж вихлопні гази автомобіля в 4,5 раза.
2. Канарки вмирають у тому домі, де сильно накурено.
3. Букет квіті у задимленій кімнаті зв’яне через кілька годин.
4. Куріння негативно впливає на серце, легені, нирки. А в дітей слабне пам’ять, порушується зір.
5. Зі 100 чоловік, які захворіли на турбекульоз легень, 95 – курці .
6. Рак легенів поширенний серед курців у 10 разів частіше, ніж у некурців.
7. За останні 50 років куріння звело в могило 60 млн людей.
8. Кожні 10 с він тютюну гине одна людина. Причина смерті – інфаркт, інсульт.

**Вчитель:** Ви почули, як негативно впливає куріння на організм людини. Є серед ваших близьких ті, що курять ? Давайте кожен із вас напише одне звертання з проханням не курити.

*(Діти пишуть листи)*

**Вчитель:**А тепер підсумуємо все те, про що говорили. Для цього проведемо гру ‘Так чи ні’

(*У руках у дітей світлофори: червоний колір – ні, зелений – так*).

**Вчитель:** Щоб бути здоровим, треба:

1. Дотримуватися режиму дня

2. Загартовувати свій організм.

3.Вживати багато цукру, тістечок, жуйок.

4. Цілий день лежати на дивані.

5. Їсти овочі, фрукти, м’ясо, рибу.

6. Цілий день дивитись телевізор.

7. Мати добрий настрій.

8. Сваритися, ображати менших.

9. Курити сигарети.

10. Займатися спортом.

11. Оберігати природу.

Здоров’я – це дар космосу самій людині. Його треба шанувати, не втрачати, а примножувати. Дбаючи про своє здоров’я, ми дбаємо про здоров’я майбутніх поколінь, усієї нашої української нації. Зберегти його допоможе здоровий спосіб життя. Пам’ятайте про це щохвилини, щогодини.

Доброго вам здоров’я!