**Виховна година**

**Здоровий спосіб життя - здорові звички**

**Мета**: закріпити знання учнів, про те що найбільше багатство людини це здоров’я, викликати бажання виховувати здорові звички, систематизувати знання про шкоду здоров’ю вживання алкоголю, тютюнових виробів. Наркотиків; формувати відповідальність за власні рішення, що рішення ухвалене компанією не завжди правильне.

**Бережи час – це полотнинка.**

 **З якої виткане життя**

**(К . Річардсон)**

**« Хай оживає істинна стара:**

**Людина починається з добра»**

**( Л. Забашта)**

**«Пам’ятай! Життя - подарунок, великий подарунок. І хто його не цінує , той цього подарунка не заслуговує.**

**( Леонардо да Вінчі)**

**Таке життя барвисте і цікаве,**

**Багато невідомих і нім перлин.**

**Як хочеться робити справжні справи,**

**І досягти омріяних вершин.**

**Так хочеться зробити щось прекрасне,**

**Щоб користь людям і собі була,**

**А те, що шкодить - відрубати вчасно.**

**Щоб мрія справжня по життю вела.**

**Все, що блищить. Не завжди цінність має.**

**Відкинемо з душі усе сміття.**

**Залишим те, що жити допомагає,**

**Щоб твердо йти у майбуття.**

**У незліченному нашому багатстві**

**Слова дорогоцінні є:**

**Батьківщина,**

**Вірність, Братерство.**

**А ще є:**

**Совість,**

**Честь…
Ах, якби всі розуміли розуміли,**

**Що це не просто слова,**

 **Яких би милих уникли,**

**І це не просто слова.**

**1.Організаційний момент**

**Самопрезентація**

**Майстер клас « Вихвалянки»**

**Мета : розвивати в учнів навички короткої самопрезентації.**

Пропоную Вам пригадати, чим кожен з них міг би пишатися. Потім учасник вимовляє в голос фразу « Не хочу хвалитися , але я вмію пекти смачний торт»

**2.Повідомлення теми**

**Учитель:** Сьогодні ми поговоримо про стиль життя, про те , що в нашому житті корисне, а що шкодить здоров’ю. Одна людина йде по життю твердо і впевнено. Йде до своєї мети, постійно себе вдосконалює. Ставить перед собою нові завдання. А інша – ледве валяє дорогою життя,потрапляє у залежність від шкідливих звичок. Які не тільки принижують гідність. А й завдають фізичної шкоди. Ми сьогодні розберемося із своїми цінностями.

**Коротка повчальна історія ( зачитує учень)**

**Висновок для себе.( коментують учні)**

**Висновок:** прозвучали дуже цікаві вміння і ваші побажання чогось вчитися. Я задоволена що серед них немає поганих навиків та бажань.

**3.Вивчення нового матеріалу**

**Міні гра пазл**

Розрізається заздалегідь підготовлений, та вирізаний цікавий у вигляді пазлів вислів. Які групи мають зібрати та почитати.

**Вислови:**.

**Здоров’я** – одна з найвищих цінностей , джерело радості та щастя, запорука успіху в будь – якій справі.

**Людське життя** – це найвища цінність, щастя можливе, але воно залежить від людини.

Після того, як учні зберуть вони коментують, як розуміють складені вислови.

**Слово вчителя:** Я впевнена. Що ви задумалися, і зробили для себе висновок, що для вас дороге, та важливе.

Перегляд уривку фільму до чого приводить паління та захоплення наркотичними речовинами.

**4. Актуалізація набутих знань**

**Арт – техніка «Футболка»**

**Мета**: навчити учнів різноманітним прийомам самовираження

Обладнання: паперові макети футболок, фломастери, скотч.

Я звертаю вашу увагу на тому . що вона є популярною формою одягу серед молоді. На них зображені портрети молодіжних кумирів, назви відомих фірм, емблеми та малюнки, Кожен з вас носить саме ту футболку , яка йому до вподоби. На роботу відводиться 5- 10 хв.

* Чи сподобалася вам ця робота?
* Як вибирали варіанти дизайну вашої футболки?

**5.Узагальнення вивченого**

Отже, звернемось до нашого епіграфу уроку. Інформацію про шкідливі звички ви отримали? А який зробили вибір? Чи підходить він до якогось нашого вислову? Зачитуємо вислів усі разом:

**Здоровому способу життя - "Так!". Шкідливим звичкам - "Ні!".** Тож зберемо всі потрібні "камінці мудрості" до купи та побудуємо міцну, світлу, чисту та здорову "тілесну оселю" для свого майбутнього життя.

**Висновок:**

Мене приємно вразило , що в жодному проекті нможуть досягти успіху. немає згадки про шкідливі звички, Я думаю, це тому, що ви розумієте, що тільки здорова людина та здорова родина можуть досягти успіху. А країна. Нація якої здорова, буде процвітати.

А під кінець я хочу вам запропонувати тест а визначення здорового способу життя.

1. Як часто ви робите ранкову зарядку?

*Не робите – 10 балів ( Щоденно - 0 балів; три рази на тиждень – 5 балів;*

1. Які засоби транспорту ви використовуєте для того, щоб дістатися до місця навчання?

( Громадський транспорт – 5 балів; машина – 10 балів, велосипед, пішки – 0 балів.)

1. Яка у Вас маса тіла?

(Нормальна – 0 балів, понад норму – 5 балів.)

1. Наскільки часто Ви курите?

(Не курите – 0 балів, 10 сигарет на добу - 5 балів, пачка – 10 балів)

1. Як Ви харчуєтесь?

( багато жирів, яєць, мяса – 5 балів, багато цукру, тістечок, цукерок. – 5 балів, тривала вечеря після 19:00 – 5 балів)

1. Наскільки регулярно ви виконуєте фізичні вправи? – (обходитесь без них 10 балів, 2-4 год на тиждень – 5 балів. 8 год на тиждень – 0 балів)
2. Чи вживаєте Ви спиртні напої? ( на свята – 5 балів, систематично – 10 балів, не вживаєте – 0 балів.

Сума менша за 25 – визначає здоровий спосіб життя

26-50 балів – спосіб життя відносно здоровий. Але за умови корекції звичок його можна було покращити.

51 – і більше неправильний спосіб життя, який негайно потребує перегляду. Бо він призводить до хвороб.

**Учитель:** коли розмірковувала над цією проблемою, мені раптом захотілося залишити вам на згадку про нашу таку зустріч поради. Які, можливо допоможуть вам у створенні власного іміджу. Вони оформлені у вигляді краваток, тому . що саме краватка є символом здорової, інтелігентної , вишуканої , успішної молодої людини.

**Поради сказати «НІ»**

 НІ ! Мені це не потрібно.

НІ!Це не в моєму стилі

НІ!Я хочу себе контролювати.

НІ! Для чого мені конфлікти з батьками

НІ! Мені потрібно на тренування.

НІ У мене багато інших важливих справ

НІ! Мені це не подобається!

Ні Я добре себе почуваю і без цього

Наша зустріч підійшла до кінця Знайте, що в житті ми можемо досягти більше ніж уявляємо.

НІ ! Мені це не потрібно. НІ! Мені потрібно на тренування.

НІ!Це не в моєму стилі НІ! Мені потрібно на тренування.

НІ!Я хочу себе контролювати. НІ! Мені це не подобається

НІ! Для чого мені конфлікти з батьками Ні Я добре себе почуваю і без цього

**Інтерактивне домашнє завдання**

Своїми вчинками, поведінкою довести, що сьогоднішній урок пройшов недаремно.