**Я буду здоровим!**

**(виховна година-тренінг)**

**Мета:** з'ясувати сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»; поглибити знання, уміння і навички здорового способу життя підлітків з метою попередження небезпечної поведінки; розвивати вміння роботи в групах; виховувагли толсраіггне ставлення один до одного.  
**Обладнання:**авторучки, аркуші паперу форматів А4, А1, маркери, фломастери, кольоровий папір, інформаційні повідомлення, невелич¬кі різноколірні аркуші паперу для об'єднання учнів у групи.

**Хід заняття**  
**I.    Організаційний момент.** Емоційне налаштування класу  
**II.    Вітання**  
Учитель (звертаючись до учнів, які стоять у колі). Поміняйтеся місцями з тими, хто:  
•    сьогодні поснідав; .  
•    займається у спортивних секціях;  
•    робить ранкову зарядку;  
•    зараз почуває себе здоровим на 100 %;   
•    одягнений у спідничку;  
•    носять окуляри;      
•    вважає, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, а й здорові думки, вчинки, і гарний настрій.

**III.    Знайомство**  
Учням пропонується об'єднатися в пари, протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві».  
Орієнтовні запитання для інтерв 'ю:  
•    Життєве кредо.  
•    Три найулюбленіші речі.  
•    Запоаітяамрія,   
Потім відбувається почерговс представлення всіх учасників.  
Відповіді на запитання бажано записати на аркушах паперу та прикріпити на дошці, до них можна буде звернутись, акцентуючи увагу на тому, що може втратити людина, коли прийме стиль того, хто вживає алкоголь та інші небезпечні для здоров'я речовини.  
Якщо кількість учасників непарна, то вчитель складає пару тому, хто залишився.

**IV.    Гра «Острів мрій»**  
Необхідно звернути увагу учнів на те, що в цій грі всі мрії стають реальністю. Проте кожен учень повинен обрати тільки одну мрію з усіх: «Здоров'я», «Багатство», «Слава», «Кохання». «Родина». Усі вони записані на дошці. Це вікторина на зразок «запитання — відповідь». На запитання «Про що ти мрієш?» відповідають по черзі всі, до кого зверта¬ється вчитель, на відповідь дасться кілька секунд. Усі відповіді запису¬ються на дошці у відповідних категоріях. Декого з учнів можна попроси¬ти пояснити свій вибір. Можна поцікавитися, чому окремі учні не обрали мрію «Здоров'я», обговори 11-, чому ставлення до здоров'я впливає на здійснення будь-якої мрії. Потім учитель пропонує визначення поняття здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

**V.    Вправа «Модель здоров'я»**  
Учні об'єднуються у 3 групи, кожна з яких отримує завдання: розробити модель здоров'я, виходячи з власного бачення цієї проблеми. У кожній команді обирається той, хто фіксує всі ідеї, — «секретар», той, хто стежить за часом, — «хронометрист», і той, хто презентуватиме роботу групи, — «спікер».  
Використовуючи аркуші паперу А1, маркери, фломастери, ко¬льоровий папір, учні протягом 10—15 хвилин розробляють моделі, а потім кожна група презентує свою розробку.  
Після презентації вчитель пропонує дітям уявити ті шкідливі, руйнівні фактори, які впливають на здоров'я, і, працюючи в тих самих підгрупах, за 3 хвилини продемонструвати на створених моделях дію цих факторів на ту чи іншу модель.

Завдання ятя учнів — під час презентацій фіксувати фактори, які формують здоров'я, і фактори, які йому школять. Важливо, щоб учні розповідали, що вони відчували, коли створювали модель здоров'я, що — коли руйнували, і що — коли їхню модель було зруйновано. Важливі також запитання: «Чи можна відновити те, що вже зруйновано?», «Чи буде це мата той самий вигляд?», «Що легше—запобігти руйнуванню чи відновити?».  
Обов'язковий висновок після вправи: зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо, і від нас самих залежить, що ми оберемо — шлях до здоров'я чи, навпаки.

**VI.    Гра «Подарунок»**  
Учні стають у коло. їм пропонується зробити подарунок своєму  
сусідові справа, а саме: подарувати йому гарний настрій за допомо-  
гою міміки й жестів.

**VII.    Вправа**«Вплив  наркотичних   речовин   на  організм підлітка»  
Учні об'єднуються у 3 групи. Кожна група отримує завдання: за допомогою інформаційних повідомлень визначити вплив на організм підлітка:  
—    тютюну;  
—    алкоголю;  
—    наркотиків.  
Завдання можна виконувати, утворюючи схеми, таблиці, малюнки тощо. Головне, щоб кожна група ознайомила дві інші з інформацією, якою володіє, під час презентації. Інформаційні повідомлення даються кожній групі.

**VIII.    Дискусія «Моя особиста позиція»**  
Учні, сидячи у колі, висловлюють свої думки щодо проблемних ситуацій:  
•    Ви зайшли у приміщення, а там хтось палить.  
•    За святковим столом дорослі запропонували вам алкоголь.  
•    До класу принесли невідому речовину — порошок або таблетки. Важливо надати слово кожному, уникаючи відповідей: «Я зроблю  
так...». Доцільними є відповіді: «Я відчуваю...», «Мені хочеться...».  
Слід акцентувати увагу дітей на тому, що найважливішим є наше ставлення до вживання наркотиків й усвідомлення того, який розви¬ток подій можливий у тій чи іншій ситуації.  
**IX. Гра «Дякую»**  
Учні сідають у коло і по черзі звертаються один до одного (наприклад: «Іро, я дякую тобі за те, що ти мене підтримуєш»).

**Заключне слово вчителя**  
Учитель. Здоров'я — це найбільша цінність кожної людини. Важ¬ливо знати, що шкідливі звички, про які ми щойно говорили, шкодять нашому здоров'ю, призводять до хвороб, депресій, деградації особистості, втрати мрій, дорогих людей, речей, які були колись найважливішими. На початку заняття кожен із вас сказав про своє життєве кредо, назвав три улюблені речі, розкрив свою заповітну мрію. (Звертає увагу на дошку, де це все прикріплено.) Про це все може сказати будь-яка людина, і будь-яка людина може все це втратити. Пам'ятайте про це, здобувайте нові знання, робіть правильний вибір. Будьте здорові!

**Підготувала класний керівник 5 класу: Шевченко О.А.**