

Борщівська гімназія
Балаклійської міської ради Харківської області

Конспект години спілкування у 6 класі

Здоров'я - джерело життя

Класний керівник 6 класу
Чичельник Л.В.

Тема. Здоров'я - джерело життя

Мета: поглибити поняття “ здоровий спосіб життя ”, формувати здоров'язберігаючі компетенції здобувачів освіти, розвивати вміння визначати життєві цінності , сприяти розумінню взаємозв'язку між знаннями про особисте здоров'я і майбутнім повноцінним життям, виховувати відповідальне ставлення до своїх вчинків і особистого здоров'я.

Обладнання і матеріали: роздатковий матеріал ,макети людини,папір А4, маркери, паперові кольорові пелюстки, зображення квітки , презентація «Складові здоров'я»

Хід заняття

I. Організаційний момент

Добрий день! Доброго вам здоров'я! Кожне слово, сказане від щирого серця і з приємною посмішкою на вустах, додає сили, енергії, тому що найголовніше багатство людства-здоров'я...

(Психогімнастика)

Станьте в коло, візьміться за руки, розслабтесь. Закрийте очі. Уявіть чудове блакитне небо. В небі плывуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаете, нехай ваші думки линуть разом із хмарами. Ви зосереджені на небі. Ви відчуваєте спокій, тишу і радість. Відкрийте очі. Ми відчули один одного. Тепер загадайте бажання. Вони обов'язково здійсняться.

II. Мотивація діяльності

Учитель. Почати нашу зустріч я хочу з однієї цікавої історії. Це притча про метелика. У давнину жив - був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Всім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. І ось одного разу заздрісний чоловік вирішив зганьбити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я метелика ввіймаю і в закритих долонях принесу мудрецю, потім запитаю його, як він думає, живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я зімкну щільно долоні, роздавлю метелика і, розкривши руки, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию долоні, метелик вилетить живий і неушкоджений і скажу, що наш великий мудрець помилився». Так і зробив заздрісник: піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав у мудреця, яка у нього в долонях метелик, мудрець відповів: « Все в твоїх руках». -Все в наших руках : і здоров'я, і навчання, і повага друзів .

III. Оголошення теми і мети

Наша задача — вивести для себе формулу здоров'я, яка обов'язково повинна стати невід'ємною частиною життя кожного з нас і представити портрет здорової людини.

Робота в групах

Учитель. Складіть зі слів девіз нашого заняття(Хочеш, щоб життя тобі усміхнулось- спочатку сам усміхнись життю)

- Як ви розумієте ці слова?

IV. Актуалізація опорних знань учнів

1. «Мікрофон»

-Що таке здоров'я?

- Чи може людина, в якій проблеми зі здоров'ям, бути активною, життєрадісною?
- Як ви думаєте, як поводить себе здорова людина?
- На вашу думку, яким чином здоров'я залежить від нас самих?

2. **Вправа» Закінчи речення»** “ Щоб бути здоровим, треба ...” (Кольоротерапія)
Учні на кольорових паперових пелюстках (зелені, помаранчеві, блакитні, червоні, фіолетові...) продовжують речення і кріплять до кола. Утворюється квітка .



V. Основна частина

Учитель. Здоров'я — проблема комплексна, яка складається з багатьох компонентів (фізичних, психічних, духовних...). Але власне наше фізичне здоров'я є основою, фундаментом для нормального життя.

- Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя. (Гіппократ)

Руханка «Комахи»

Мета: підняти настрій, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів.

Імітація руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи.

Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

1. Колективна робота “ Колесо життя” (слайд «Складові здоров'я»)



2. Індивідуальна робота.

Перед вами лист, на якому намальоване коло з центром. 4 лінії розділили його на 8 однакових секторів. Кожна лінія має свою назву — одну із складових здоров'я. Давайте подумаємо, як ви розумієте кожну спицю? (відповіді дітей)

Задача індивідуальна : кожен має чистий лист з колесом здоров'я. Оцініть рівень свого здоров'я по 10 б. шкалі, враховуючи кожну зі спиць колеса. З'єднайте поставлені крапки в коло.

- Чи вийшло коло?

- Яка із складових здоров'я лишилась без уваги?

- В яких сферах щодо покращення стану здоров'я слід удосконалюватись?

Висновок : кожна із спиць нашого колеса вимагає уваги. Слід однаково турбуватись про них, щоб прожити життя гармонійно і щасливо.

Учитель. Великий мислитель і лікар ст. Греції Гіппократ радив :

“ Якщо ви захворіли, змініть харчування. Якщо це не допомогло, змініть спосіб життя. ”

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам'ятати про вітаміни.

3. Гра «Чорний ящик» (У ящику знаходяться фрукти та овочі. Учні повинні задати питання вчителю і відгадати, що там знаходиться, а відповідь вчителя- так чи ні). Учні розповідають про користь овочів та фруктів у харчуванні людини

Учитель. Вислів геніального лікаря Авіцени :“ Головним багатством є життя і здоров'я, щоб його зберегти треба дуже багато знати.”

Поспілкувавшись, ми можемо спробувати закласти перші сходинки до формули здоров'я.

1. Здоров'я — важливе, і насамперед, воно залежить від людини.

2. Людина, яка вирішила вести здоровий спосіб життя повинна :

а) працювати над собою;

б) отримувати знання

4. Робота в парах .Ситуаційні задачі

Життя складне. Дуже часто треба вміти поступитись, піти назустріч. Але як бути, коли мова йде про особисте здоров'я? Прочитавши слова, що стверджують думку наступних авторів, ви маєте вирішити, чи правильно вони вчинили? Якщо ні, виправте помилки.

1. У мене вдома є комп'ютер, і відповідно багато комп'ютерних ігор. Товариші часто просять дозволити пограти, і я розважаюся з ними. Але не рідко через це за уроки я сідаю вже ввечері, не завжди встигаю їх зробити, пізно лягаю спати. Я впевнений, що буде не тактовно відмовляти друзям, адже вони вирішать, що я жадібний і перестануть зі мною товаришувати.

2. У школі у нас багато уроків, ми багато працюємо. Додому я приходжу втомленим. Про якісь фізичні навантаження я і думати не можу. Кращий відпочинок — лягти на диван і дивитись телевізор. І відпочити можна, і багато нового дізнатись. Але вранці я чомусь прокидаюсь втомленим, у мене болить голова, не вистачає сили повноцінно працювати на уроках.

5. Вправа «Кордон»

А зараз я пропоную всім вам піднятися, щоб взяти участь у наступній вправі. Ви всі стаєте в одну колону (уявний кордон). Я зачитуватиму вам твердження, а ви подумки повинні будете визначити своє ставлення до почутого. Ті, хто погоджується із даним твердженням, повинні зробити крок вперед, ті, хто не погоджується – крок назад, хто сумнівається або не впевнений у своєму виборі – залишається на кордоні.

1. Можна бути здоровим, якщо ти матеріально забезпечений.
2. Знайомство в соц.мережах корисне і небезпечне.
3. Перша спроба вживання наркотика не шкідлива.
4. Слабо алкогольні напої корисні.
5. Здоров'я людини повністю залежить від її поведінки.
6. Заняття спортом-справа кожного.
7. Паління підвищує авторитет серед однолітків.
8. Треба слідкувати за гігієною свого тіла з дитинства.
9. Треба вчитися спілкуватися у колективі.
10. Треба вживати алкогольні напої в невеликій кількості для поліпшення настрою.зняття нервової напруги.

Не бійтесь висловити свою думку, говоріть так, як ви вважаєте.

Отже, ми провели з вами цю вправу з метою обміну думками, кожен з вас висловив своє бачення проблеми, почув думки інших. Зробив для себе певні висновки.

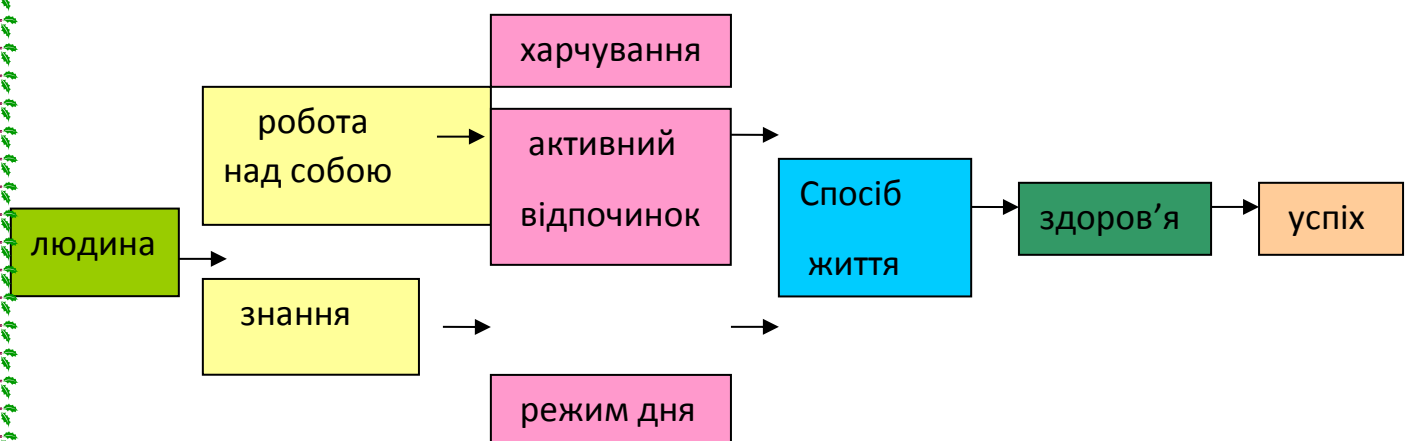
6. «Мої асоціації»

Будь-яка робота в групі повинна показати узгодженість, вміння швидко прийняти рішення. Я пропоную ключове слово, а ви по черзі даєте йому визначення, додаючи всього одне слово кожний.(Учні записують на папері по одному слову)

1. Активний відпочинок— це ...
2. Успіх — це ...

VI. Рефлексія. Колективна робота

-Що ж потрібно зробити людині, щоб життя усміхнулося їй? (Складання схеми «Формула здоров'я» на дошці)

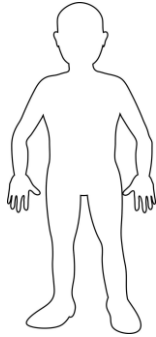


Учитель. Кожна людина –особистість.індивідуальність. В.Симоненко писав:

Ти знаєш, що ти – людина?
Ти знаєш про це чи ні?
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні.

Робота в групах» Портрет здорової людини» (Арт-техніка)

Учитель. А якою ви уявляєте здорову людину? Намалуйте її портрет.



Презентація роботи в групах

VII. Заключне слово вчителя

Здоров'я — розкіш для людини,
Найбільша цінність у житті.
Як є здоров'я день при днині,
Можливість є йти до мети.
Тоді є радість, щастя, диво,
Краса у крапельці роси.
Тоді людина йде щасливо
Серед безмежної краси
Й чарівність світу відчуває.
Для неї в хмурість — дні ясні.
Вона всі труднощі долає
Й співає радісні пісні.
Вона — здорова! Це чудово,
Бо їй нічого не болить.
Вона добро творить готова.
І це прекрасно! Можна жити!