



ВІДДІЛ ОСВІТИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
РАЙОННИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ЧЕРВОНОСЛОБІДСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №

1

ЧЕРКАСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

# Здоров'я - це краса, а красивим бути модно! Збірник виховних заходів

(З досвіду роботи Школи сприяння здоров'ю)





**Укладач:**

**Величко Світлана Володимирівна**

заступник директора школи з виховної роботи Червонослобідської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 1 Черкаської районної ради Черкаської області

**Рецензент:**

**Діхтяр Тамара Василівна**

методист відділу освіти Черкаської РДА

**Розділ виставки :**

**Педагогіка розвитку особистості**

Дана робота є результатом діяльності заступника директора школи з виховної роботи у тісній співпраці з класними керівниками, вчителями початкових класів, психологом школи з питань моральності, духовності та здорового способу життя дітей та учнівської молоді. У збірнику подані розробки виховних годин, виступів психологічного театру «Креатив», агітбригад, уроків з питань формування в учнів позитивної мотивації до здорового способу життя, виховання духовних та моральних цінностей особистості в навчально-виховному закладі. Дана праця містить програму з культури здоров'я та тематику годин спілкування з морально-етичного виховання.

Матеріали рекомендовано для використання у своїй діяльності заступникам директорів шкіл з виховної роботи, педагогам-організаторам, класним керівникам, вчителям початкових класів, психологічній службі.

Схвалено районною радою методичного кабінету відділу освіти ЧРДА

Протокол від 16.03.2012. №4

## ЗМІСТ

1. Сценарій виступу психологічного театру «Креатив»: «Не бійся жити» (до Дня порозуміння з ВІЛ-інфікованими на хворими на СНІД). 3-6
2. Сценарій виступу психологічного театру "Креатив": «НІ! Шкідливим звичкам». 7-11
3. Сценарій виступу агітбригади «Шанс»: «Спорт і здоров'я поруч ідуть». 12-16
4. Сценарій виступу агітбригади: «Молодь за майбутнє!» (в рамках декади «За здоровий спосіб життя»). 17-25
5. Урок-виховна година з проблеми профілактики ВІЛ/СНІДу, попередження дискримінації ВІЛ-позитивних учнів (для учнів 5-9 класів). 26-37
6. Виховна година для учнів 3-4 класів «Всім потрібно знати як здоровим стати». 38-45
7. Урок з основ здоров'я у 1 класі «Подбай про своє здоров'я». 46-54
8. Година спілкування у 3-му класі «Формування навичок здорового способу життя». 55-58
9. Сценарій виховного заходу до Дня матері «Нехай вам, любі, доля усміхнеться!» (в рамках Тижня родинного виховання). 59-72
10. «Життя людини - найвища цінність» (класна година із застосуванням інтерактивних технологій для учнів 7-8 класів). 73-77
11. Програма «Культура здоров'я». 78-80
12. Тематика годин спілкування з морально-етичного виховання. 81-82
13. Путівник здоров'я. 83-84
14. Список використаних літературних джерел 85



## ВСТУП

Як організувати процес виховання в сучасній школі? Як виховати здорову особистість в сучасних умовах? Ця проблема цікавить педагогічних працівників, що покликані працювати над становленням людської особистості, доля якої вплетена в суспільну епоху.

Сьогодні постала проблема радикальної перебудови у сфері виховання, мета якого – формувати особистість, здорову фізично, морально і духовно та здатну до самореалізації і конкурентного вибору свого місця в житті.

Жити сьогодні доводиться в складному світі, в якому багато спокус. За свідченням самих учнів, важко встояти перед багатством, яке дається без великих затрат праці, сил і часу, розкішним життям, дорогими речами, перед косметикою, алкоголем, наркотиками, перед повною свободою від дорослих чинити так, як хочеться.

Як бути вдоволеними від життя і не втратити гідності, людської поваги, не стати на шлях бездумного збагачення за всяку ціну, не робити такого, за що згодом буде соромно? І тут без таких рис, як духовність, моральність, вихованість аж ніяк не обійтись. Даний посібник адресований тим, хто не байдужий до здоров'я своєї дитини, своєї родини, свого духовно-морального стану, і, зрештою, до свого здоров'я.

**Я не боюся ще й ще раз повторити:  
турбота про здоров'я –  
найважливіша праця вихователя.  
Від життєрадісності, бадьорості дітей  
залежить їхнє духовне життя,  
світогляд, розумовий розвиток,  
міцність знань, віра у свої сили...**

***В.Сухомлинський***





**С.В.Величко, заступник директора школи з виховної роботи, Л.В.Бабак, педагог – організатор.**

**Сценарій виступу психологічного театру  
«Креатив»  
«Не бійся жити»**

**(до Дня порозуміння з ВІЛ-інфікованими на хворими на СНІД)**

Дійові особи:

Автор

Ліля - головна героїня

Жека - симпатичний хлопець, гарно одягнений, з сумнівною поведінкою, подобається Лілі.

Сашко: скромний хлопець, свої симпатії виявляє до Лілі. Подруга Лілі та її друзі.

Автор:

Раптово все міняється як в стрічці  
кінофільму

Життя все - в кольорових барвах і суцвіттях.

І розкриває світ свої обійми

В твій день народження, у твій день  
повноліття.

Іменинниця - дівчина Ліля - в колі своїх друзів святкує день народження. Всі танцюють, Ліля тривожно поглядає на годинник, чекаючи когось. Дзвінок в двері - вона радісно кидається назустріч. На порозі - скромний хлопець з букетом польових квітів.

Ліля: А,, це ти, Сашко, проходи.

Вона незадоволено запрошує його до кімнати, букет віддає подрузі, а сама когось виглядає.

Нарешті, дзвінок. На порозі - вишукано одягнений хлопець з дорогим подарунком в руках ( наприклад, коробка з ювелірною прикрасою).

Ліля: Жека, привіт, ну, нарешті!

Розглядає подарунок, всім демонструє, запрошує до танцю.  
Звучить «важка музика»

Під час танцю з'являється пляшка в руках Лілі, кружляючи з пляшкою в руках, Ліля падає на стілець (спить), в цей час всі інші покидають сцену. *Звучить сонна музика і переростає в тривожну*

Прокинувшись зранку, Ліля бачить біля себе пусту пляшку і... шприц. З острахом дивиться на свою руку і прагне пригадати, що сталося. Без всякого бажання складає книжки у сумку і йде до школи. По дорозі зустрічає подругу, яка перелякано кудись біжить.

Ліля: Привіт! Ти куди? Що сталося?

Подруга: Ти що не знаєш? Жека потрапив у лікарню від передозування. Та ще й до всього у нього виявили ВІЛ. *(фонова музика)*.

Автор:

Ліля спочатку не зрозуміла, про що їй сказала подруга. А коли зрозуміла, земля почала повільно утікати з під її ніг. У пам'яті пригадалась вчорашня вечірка, занадто смілива постать Жеки, пуста пляшка і о, Боже, Жека протягує їй шприц перетягнутою джгутом рукою...

Ліля йшла не відчуваючи ніг. Намагалася згадати, хто коловся першим, та дарма.

Вона дивилася на яскраво - блакитне небо, на зелень дерев, на сірих голубів і думала: «Може, я більше цього не побачу».

Вдома не торкнулася обіду, закрилася у своїй кімнаті та беззвучно плакала. У скронях стукотіло: як жити далі? Може, краще про все забути, наче й нічого не було? Ні, вона не зможе. Не зможе жити з цим каменем, прокидатися кожного ранку і думати, що цей день може бути останнім.

Треба пройти тест на ВІЛ.



Звучить пісня Лінди «У тебе СПИД, а значить ми умрем!»

Автор:

Може, мені одразу стрибнути з балкона, чи кинутись під машину? А з мамою що буде, коли дізнається? А як же школа? ВУЗ? Як же моя мрія стати нарешті нареченою, дружиною, мамою? Немає виходу, немає ніякого виходу!

В парку на лавочці наодинці зі своєю бідною сидить Ліля. До неї підходить Сашко.

Сашко: Ну, чого сумуєш? Ти так на всіх дивишся, ніби в чомусь провинилась! Так не можна! Ну-мо, ходімо гуляти!

Ліля: Не чіпай мене! Ти нічого про мене не знаєш! Я хвора і, якщо ти дізнаєшся чим, навряд чи захочеш мати зі мною щось спільне. Мене., мене всі бояться, я - інша, я...

Сашко: Та мені все одно! (Сашко розриває чорну тканину). Людину не можна відштовхувати чи боятися через якусь хворобу, тобі можна навіть в чомусь позаздрити. Для тебе кожен день повний яскравих фарб і подій, ти бачиш прекрасне навіть в самих малих дрібницях, тому що ти знаєш справжню ціну життя. Кожен твій день як передостанній день щастя!

Ліля: Може, я чогось не розумію, але чому передостанній? Так не буває!

Сашко: Та тому, що потім будуть щасливі дні, навіть ще кращі і яскравіші, тільки вони також будуть передостанні...

Всі учасники театру виходять на сцену.

Автор: Ми вам повідали історію типічну

Жека: Можливо, десь наївна є вона

Сашко: Тому й питання це категоричне

Ліля: Себе не знищуй, вже іде весна!

Подруги: Минеться біль, хвороба, непорозуміння

Жека: І буде щастя, і любов прийде

Сашко: Бо кожен з нас єдиний є у світі

Ліля: І дублікати не знайде ніде!

Разом: Повір у себе! Живи гідно! Дай руку тим, кому це необхідно!





Л.В.Бабак, педагог- організатор

## Сценарій виступу психологічного театру "Креатив" «НІ! Шкідливим звичкам»

(звучать фанфари)

1.

Вас вітаємо ми дружно  
В помислах всі - як один  
ЗОШ відстоюємо  
мужньо  
Ми - театр "Креатив"!

2.

Всі ми знаєм, що паління -  
Отруєння добровільне.  
Хто не курить цигарок -  
Проживе літ до сто.

3.

Хтось дитині ту цигарку  
Так, заради жарту, ткнув,  
Ну, а той, заради понту,  
Ту цигарку затянув.

4.

А із часом тій дитині  
Без цигарки не прожити  
І усе життя віднині  
Табаком себе травити.

5.

І не радий вже хлопчина,  
Що живе, як в сні бентежнім.  
Бо від табакопаління  
Став на все життя залежним.

(звучить пісня на мотив "Антошка")

Пісня:

1. Антошка, Антошка,

Пішли копать картошку (2 р.)  
Тілі - тілі, тралі-валі,  
Це мені вже не під силу,  
Все здоров'я прокури́в я:  
Ах! Ой-ой-ой (2 р.)

2. Антошка, Антошка,

Поїв би ти хоч трошки ( 2 р.)  
Тілі - тілі, тралі-валі,  
Я ж бо гроші всі спустив



Цигарок ось накупив:  
Ах! Ой-ой-ой (2 р.)

1. Ми доведемо всім, що паління - це зло!
2. Ми доведемо всім, що паління - це яд!
3. Тож до вашої уваги  
Тільки із добром й любов'ю -  
Драма про "Жахливий сон",  
Або «Паліть на здоров'я?"

Ведучий 1.  
Вже канікули насталию.  
Відпочинку час й розвагам,  
Наш герой вже поспішає  
На вокзал у потяг справно.  
Ведучий 2.

І квіточки на руках  
За плечима вже - рюкзак.  
У село герой наш Костя  
Їде до бабусі в гості!  
(звук потяга, хлопець з рюкзаком спішить до потяга)

Костя: Хух! Нарешті встиг *(сiдає)*  
Ну, що ж, поїхали!

Фонограма. Кості пропонують закурити.

Костя:

Я уже майже дорослий  
Й хочу все робити сам,  
Хочу сам тратити гроші  
І гулять по вечорам.  
А батьки не розуміють,  
Від порад їх уже млосоно.  
Кожен день попереджають —  
"Пить, палить - не можна!"  
Мовляв, травлять організм  
Негативні звички вміло.  
Тільки я не розумію,  
Яке їхнє діло?  
*(звертається до залу)*  
Ви скажіть мені, друзя,  
Організм же мій, хто краще  
Його знає - ви чи я?





( погоджується закурити, робить одну затяжку і втрачає свідомість).

Ведучий 1.

Що ж це трапилось з героєм?  
Може втратив він свідомість?  
Чи на мить, як від дурману  
Впав у сон, як у оману.

Ведучий 2.

(виходить Мозок, Легені, Серце, Шлунок)

Мозок: Я - мозок, я тут головний

І хліб у мене нелегкий.

Про всі я органи все знаю,

Бо керівну посаду маю.

*(підходить до кожного органу і прислуховується до його роботи)*

Серце; *(скакає із сторони в сторону)*

Я - серце, мій звук - тук,

тук,

Життєвих ритмів

відбиваю звук.

Легені: *(розтягують дитячу гармошку, роблять глибокий вдих і видих)*

*Легені я і правду вам скажу -*

*Повітрям чистим дихати люблю!*

Шлунок *(їсть пиріжок)*

Я шлунок, все про їжу

знаю,

І пиріжком смачним

вас пригощаю!

*(звучить тривожна музика, всі насторожуються)*

Мозок:

Друзі! Прийшов

сказати час,

Що гість непроханий іде до нас!

*(з'являється Никотин)*

Никотин:

Який прекрасний

організм!

А органи які здорові,

что ты!



Та тут же непочатий  
край роботи.

(Під музику із к\ф «Буратіно», дует ката Базиліо та ліси Аліси ,нікотин підходить по черзі до кожного органу: мозок - закручує, серце збиває з ритму, з легень забирає гармошку, легені починають кашляти, у шлунка забирає пиріжок.

Всі органи виходять вперед).

Костю! Благаєм, зупинись!

Із гостем швидше розберись!

Адже ми в тебе одні!

Нас бездумно не згуби!

(Костя прокидається):

Костя:

Зрозумів! Друзі, пробачте,

Я зробив таку помилку,

Що непроханого гостя

Запросив на вечоринку

Знаю, що моє здоров'я

Всіх дорожче на землі

А шкідливий нікотин -

Ворог мій номер один!

*(проганяє нікотин)*

(всі виходять на  
сцену).

Ведучий:

Багато згубних є спокус на світі,

Протистояти їм завжди зумій,

Бо вартий той лише життя і волі,

Хто кожен день за них іде на бій.

Костя:

Борися ж за життя своє щасливе,

Витримуй впевнено проблем всіх груз.

Про тебе скажуть: - Ось іде мужчина,

А не тупий, безмозкий боягуз!

- 1) І навкруги мерщій ти озирнись,  
Сонце сміється, трави шумлять,  
Птахи у синьому небі летять.  
Ти ж бо повітря чисте брудниш -  
Пачку цигарок спалити спішиш.  
Смородом чорним від тебе несе,  
Дим цигарок в атмосферу іде.





Інших не шкода? - Себе пожалій!  
Доки не пізно, спинися мерщій!

Фінальна пісня

1. А я хочу бути здоровою!  
Хочу мати хорошу сім'ю, друзів.
2. А я хочу, щоб друзі ніколи не плакали,  
І кожен пишався своєю родиною
3. Ми всі вчимося жити, і мені неоднаково  
Ким я стану, коли виросту,  
Головне, щоб був людиною.

Приспів

Є у кожного з нас в серці мрія своя,  
Знаю я , знаєш ти - це не сон.  
То прийшов новий час,  
Знаєш ти, знаю я.  
Досягнути мети можна тільки разом!



С.В.Величко, заступник директора школи з виховної роботи

## СЦЕНАРІЙ

### виступу агітбригади «Шанс» «Спорт і здоров'я поруч ідуть»



Звучить музика. Вихід команди.

Сьогодні всі зібрались в цьому залі  
Спортивне шоу подаруємо ми вам.  
Формуєм витримку, тренуєм силу волі,  
Усі висоти підкоряться нині нам.

Із Черкащини вам радо  
Шле привіт агітбригада.  
«Шанс» - таке її ім'я.  
Всі ми є одна сім'я.

КАПІТАН: команда «Шанс»  
Шоу  
Активних  
Надійних  
Спортивних

КАПІТАН: «Шанс», наш девіз:

Вперед іти до перемог,  
такий у нас девіз.  
Будь кращим у змаганнях цих,  
Йти вгору, а не вниз.

Все знаєм, все вмієм, все зможем.  
Ближньому ми допоможем.



У спорті втоми не знаєм.  
Нові шляхи прокладаєм.

Для боротьби ми не збирали,  
Ані рушниць, ані гармат.  
Здоров'я повен міх набрали.  
Вистачить його для всіх команд.

КАПТАН:

Сьогодні ми учасники I обласного фестивалю «Спорт для всіх» серед молодіжних організацій. Завдання нашого виступу: вести пропаганду здорового способу життя та оздоровлення засобами фізичної культури і спорту. Зрозуміло?

(На сцені дві дівчини, виходить розумний хлопчик)

Хлопчик: - А судьи кто, вот в чём вопрос ?

Дівчина: - Да не судьи кто, а быть или не быть?

Хлопчик: - Кого бить ?

Дівчина: - Та не бить, а по нашему бути.

Дівчина: - Точно, бути чи не бути залежить тільки від нашого журі.  
Вони

вирішують, хто переможе.

Хлопчик: - А давайте їм могорич поставимо!

Дівчинка: - Ти що ? Давайте їм краще пісеньку заспіваємо.

Хлопчик: - Арія Одарки з опери «Наталка Полтавка»!

Дівчинка: - Ти з глузду з'їхав !

Хлопчик: - Тоді – Сірко, собака, мій собака, мій пес!

Дівчинка: - Ти що, зовсім не серйозно.

Дівчинка: - Ми їм вірша розкажемо.

- Із олімпу мудрості і  
правди  
Нехай судить нас любе журі  
Тільки ви не пошкодуйте  
балів  
І сьогодні нам допоможіть.

Будьте мудрі, сумлінні, завзяті,  
Бо вам влада велика дана.  
Розсудить змагання про здоров'я важкувато,  
Але спробуйте, бо здоров'я  
То є зіронька в небі  
ясна.

ЧАСТІВКИ

Всюди друзів ми знаходим



З ними як одна сім'я.  
Але нам без друга  
спорту  
Не прожити ані дня.

Нам таблетки і  
мікстури  
І в мороз, і в  
холода  
Заміняє  
фізкультура  
І холодная вода.

З фізкультурою ми дружим,  
Різні вправи любим дуже.  
Раз, два, три, чотири, п'ять  
Будем разом присідать.

Хочу я здоровим бути,  
Закалятись хочу я.  
Тож гімнастику робити  
Буде вся шкільна сім'я.



Бо без спорту будеш  
хилый,  
Зігнутий, як дід  
старий.  
Як дружитимеш із  
спортом  
Будеш ставний,  
молодий.

Тож один рецепт на світі  
Всім, усім підходить дітям.  
Спорт і вам любити слід.  
Проживете ще сто літ.

Дічатка всі осанку хочуть мати,  
А хлопці - силу, як незламний Геркулес,

Ось треба тільки м'язи підкачати.  
Підстрибнути з розбігу до небес.

(Під музику демонструються фізичні вправи)

### РЕКЛАМНА ПАУЗА.

Я - мікробчик, я - хворобчик,  
Я до всіх чіпляюсь,  
Особливо люблю діток  
Тих, що не вмивались:  
Замазур, ледачих  
Тих, що спорт не люблять.  
Дуже їх кохаю!  
Я хвороби їм підкину,  
Дифтерію, фарингіт,  
І ангіну, й трахеїт.  
Завжди весело мені,  
Як хворіють діти.  
Я - росту, міцнію,  
Набираюсь сили...  
Без хвороби я страждаю,  
Без ангіни - помираю.  
Це для мене - жах!

Якщо хочеш бути здоровим – закаляйся!  
Якщо хочеш бути здоровим - посміхайся!  
Якщо хочеш бути здоровим - умивайся!  
Якщо хочеш бути здоровим - підтягайся!  
Якщо хочеш бути здоровим – фізкультурою,  
мій друже, ти займайся!

Спорт - наша гордість і сила,  
Любій країні наш труд.  
Щоб завжди доля любила,  
В спорті рости, новий люд!

Живіть щасливо і багато.  
Любов до спорту збережіть.  
Хай кожен день вам буде святом.,  
Життям упевнено ідіть!



Любов до спорту передайте  
Своїм нащадкам. Кожен день  
Щораз зі спорту починайте,  
Неначе із дзвінких пісень.

Нехай, мов факел, запалає  
Любов до спорту у серцях,  
І хай ніколи не згасає...  
Зітріє ваш життєвий шлях.

Живи! Люби! Твори добро!  
Щоб досягти непізнаних зірок.  
Цінуй життя у всій його красі!  
Зроби ти до здоров'я крок!

Щоб дух завжди здоровим був,  
А тіло не знівечилось в руїни,  
Єднаймося, молодь, за здоров'я,  
Твоє, моє і цілої країни !

### Звучить фінальна пісня

Будем ми із спортом жить,  
Щоб завжди співалося.  
Побажаєм, щоб збулось,  
Все чого хотілося.  
З вами, з вами, з вами  
Ми зустрілися всі тут,  
Граєм, граєм, граємо  
Тут зраннячка.  
Подивіться, що у нас...  
Подивіться, що у нас...

А у нас, у нас,  
Спортивні змаганнячка

### ПРИСПІВ:

Ллється пісня,  
Ллється гумор.  
І дзвенять, дзвенять, дзвенять  
Підбори в такт.  
Хай живе спорт і надія,  
Якщо граємо ми так!



Л.В.Яковенко, класний керівник 8-Б класу, вчитель музичного мистецтва та художньої культури.

## Сценарій виступу агітбригади «Молодь за майбутнє!»

( в рамках декади «За здоровий спосіб життя»)

**Мета:** формувати свідоме ставлення кожного до власного здоров'я і здоров'я суспільства в цілому; пропагувати здоровий спосіб життя; виховувати почуття відповідальності за збереження та зміцнення свого здоров'я.

**Обладнання:** бутафорські цигарка, шприц і бутылка, свічка, плакати-лозунги, магнітофон з дисками.

### Лозунги:

- ” Молодь за здоровий спосіб життя ”
- ” Хочеш жити – кидай палити ”
- ” Алкоголізм – шлях до злочину ”
- ” Здоров'я не купиш, його дарує розум ”
- ” Тверезість – норма нашого життя ”

### Епіграф:

Найсвітліша дорога в житті – це дорога здоров'я!

*Лунає музика, на сцену виходять два хлопці і дівчина.*



**Дівчина:** Чи знаєте ви, що треба зробити, щоб побачити самий чарівний схід сонця? Не знаєте? А я знаю! Треба встати рано-рано, вибігти до річки і там зібрати малиново-золотаві промінчики ранкового сонця, додати легенький клаптик голубого неба, ніжне мереживо чарівних хмаринок, пурпурні листочки травинок, прикрашених кришталевими намистинками роси, обов'язково відчутти вранішній передзвін пташиних голосів і плескіт теплої річки... І от тоді ви побачите самий чарівний ранок. Але все це буде для вас справжнім та простим лише тоді, коли ви будете вести здоровий спосіб життя.

**Хлопець 1:** Своє здоров'я кожен має .

Не кожен вміє берегти –  
Той колеться , той випиває ,  
Той за цигаркою тремтить .

**Хлопець 2:** Коли ж хвороби розтривожать

І запізнiле каяття ,  
Тоді , на жаль , не кожен може  
Зцілить отруєне життя .

*Звучить мелодія пісні "Незримий бій" (учасники агітбригади заходять на сцену і співають )*

Наша служба і важлива , і проста ,  
І на перший погляд зовсім не важка .  
Якщо хтось і десь в житті є отакий –  
Чесно жити не хоче .  
Значить , з ними нам вести великий бій ,  
Це призначення у нашій є душі , -  
Служба дні і ночі !  
Оця пісня, скажем прямо , без прикрас .  
І як зовсім би написана для нас ,  
І хоч праця , ви, як бачите важка , -  
Треба , - це принада .  
В час такий , що хоч є дощ , а чи мороз .  
Заступаєм ми на свій важливий "пост" ,  
Ми - агітбригада !

- Добрий день!
- Дозвольте відрекомендуватись!
- Ми – агітбригада "Молодь за майбутнє!"
- Приєднуйтесь до нас! (*хлопці й дівчина стають поряд з командою*)
- Наш девіз: Ми, молодь, нації надія,  
Одна на всіх у нас є мрія.  
Щоб результату досягти,  
Шкідливим звичкам скажем: Ні!

*Під музику з'являється двоє чортів з пляшкою, на якій напис*  
**C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH**

**1 чорт:** Хіба це девіз?

**2 чорт:** Від такого можна від нудьги позеленіти!

**1 чорт:** Ось послухайте ви нас -

H<sub>2</sub>O – девіз не наш.

**2 чорт:** Наш девіз – C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH,

І життя одразу - вищий клас!

**Члени агітбригади** (говорять по черзі):



- Для п'янства різні є причини:
- Поминки, зустрічі,
- Свята, христини.
- Весілля, розлуки,
- Кохання навек,
- Мороз, рибалка, Новий рік.
- Печаль і радість, вищий чин –
- І просто п'янство без причин.

(сценка "Лікар і Пацієнт")

**Пацієнт :** Лікарю ! Врятуйте мене ! Рятуйте мене, люди !



**Лікар :** Чому ви п'єте ? З якого приводу ви так "набралися" ?

**Пацієнт :** Аж з ніякого приводу , життя моє – як міноване поле : куди не ступнеш - на чарку натрапиш. Ти мені зробив добре діло – я тебе пригощаю . Я тобі допоміг – ти мене пригощаєш . У футбол виграло київське "Динамо" , надавало добре іспанській "Барселоні" - п'ємо , купив телевизор – п'ємо. А далі вже так повелося : було б бажання , а привід знайдеться .

**Лікар :** Сідайте . Я поміряю тиск .

**Пацієнт :** І знайшов – випили , і втратив – випили , і на radoщах , і в горі . Така уже в нас звичка .

**Лікар :** А на роботі ви були?

**Пацієнт :** Яка там робота? Здав 15 кілограмів металу, купив собі "майонезочку" ... така от робота . Жінка мене лає , діти відцуралися .

**Лікар :** Вам треба лікуватися , чоловіче .

**Пацієнт :** А мене вже ліки не беруть. Пробував . Скажіть мені , що я сьогодні за людина? Хто я? Для чого живу? І пити не можна і не пити не можу. І вже нічого не можу. Я...

**Лікар:** Чоловіче, що ви, схаменіться,  
Горілка й пиво – це біда,  
Оця отрута все руйнує  
Найперше страждає голова.  
Всі центри там паралізує...  
Біда великою бува.

**Хлопець:** ( з агітбригади ) Ось до чого може призвести вживання  
алкоголю. Щоб цього не сталося запам'ятай!

**( Всі члени агітбригади показують плакат ” Тверезість – норма  
нашого життя” )**

**1 чорт:** Ну то й що? Немає тут нічого страшного. Вічно ви зі своєю  
пропагандою здорового способу життя...

**2 чорт:** А від склянки-другої вина стає так добре, весело, так затишно.

**Члени агітбригади** ( говорять по черзі ):

- До речі, чи знаєте ви, що саме слово ” алкоголь ” означає  
”одурманюючий”? Він згубно діє на внутрішні органи людини,  
спричиняючи різні захворювання.
- Алкоголь підвищує зертання крові, позбавляючи мозкові клітини  
кисню. У просвіті судин утворюються згустки, що посиляють кисневе  
голодування мозку, і клітини гинуть тисячами.
- Особливо шкодить алкоголь жіночому організмові. Жінки, які  
п'ють, виглядають значно гірше, ніж їхні ровесниці.
- У підлітків, які звикли до спиртних напоїв, може розвинутися  
цукровий діабет, виникнути порушення статевої функції.
- У батьків, які п'ють, народжуються неповноцінні діти з різними  
фізичними дефектами і нервово - психічними захворюваннями.
- Алкоголізм – це шлях до правопорушень, злочинів, моральної  
розпусти, туніядства, це велике соціальне зло, яке губить людей, їх  
здоров'я, сім'ї і нашу націю.
- Юний друже! Якщо ти не хочеш заплямувати своє життя, втратити  
здоров'я, друзів, працездатність, якщо ти не бажаєш бути схожими  
на них ( показує на чортів ), пам'ятай!
- Не куштуй алкоголю навіть тоді, коли пропонують найближчі  
люди твої. Пам'ятай, найголовніше – це твоє здоров'я, твоє життя!

**1 чорт:** Та не слухайте ви їх. Алкоголь вони вживати не хочуть.

**2 чорт:** А може візьмемо їх оцим? ( демонструє бутафорську цигарку ).

*На фоні музики виходить дівчина з цигаркою в руках.*

**Дівчина:** А, привіт, однокласники. Що, не впізнали? Та це ж я, Наталка. Я тепер така крута стала, мені так легко з хлопцями спілкуватися. Допомогла мені в цьому цигарка. З нею так весело, стильно, куріння так розслаблює, просто клас. А ви не хочете спробувати? Це зовсім не шкідливо! Вдихай і видихай собі димок! ( пропонує закурити, її підтримують чорти ).

### **Члени агітбригади:**

- Ти хіба не знаєш? У кожній цигарці 15 канцерогенів, які призводять до раку легень.
- А кожна сигарета скорочує життя на 15 хвилин. Активне куріння забирає 8-10 років життя.
- Курець з нормою "пачка на день" за рік вбирає у свої легені 1 кг смоли.
- А одна випалена цигарка прискорює серцебиття на 20 ударів.  
Тютюн –  
батіг для серця.
- Кожні чотири хвилини у світі помирає людина, смерть якої зумовлена курінням. Ось така розплата за паління.
- І взагалі, зараз модно не курити!
- Хочеш палити?! Стій! Зупинись!  
І навкруги мерщій озирнись.  
Сонце сміється, трави шумлять,  
Птахи у синьому небі летять.  
Ти ж бо повітря чисте брудниш –  
Пачку цигарок спалити спішиш.  
Смородом чорним від тебе несе,  
Дим цигарок в атмосферу іде.  
Інших не шкода? –Себе пожалій!  
Доки не пізно, спинися мерщій

*( дівчина кидає цигарку чортам і приєднується до агітбригади )*

**1 чорт:** От біда. І з цим не впоралися.

**2 чорт:** А давай спробуємо ось це! ( витягує шприц ) Це дуже надійно!



*Під музику " 18 мне уже " з'являються хлопець і дівчина. Чорт дає їм в руки шприц і нашіптує:*

**1 чорт:** Якщо вам не вистачає свята в житті, ви відчуваєте себе самотніми, а все навколо здається таким сірим, одноманітним, влаштуйте собі справжнє шоу.

*( Гасне світло. На фоні повільної легкої мелодії звучить авторський вірш учениці Ірини Бережної. Хлопець з дівчиною інсценують слова вірша. Чорти поступово огортають їх чорним полотном )*

**Дівчина** ( із запаленою свічкою в руках ):

Розквітле кохання зів'ло навіки,  
Як сонце погасло у їхніх серцях.  
І тьма огорнула їх серце і розум  
Змінивши кохання на кайф.  
Шприци на підлозі кров'ю стікають,  
Юні душі у примарах літають.  
Тіла ще тут, лежать на підлозі  
У невимовній, жахливій тривозі.  
А грішні душі вже в далекій дорозі,  
Блудять в пітьмі над прірвою з краю -  
В пошуках марних примарного раю.  
А попереду – життя, не життя,  
Стравлене, згублене без вороття.  
Там, попереду, зникає їх слід,  
Недовговічний той маковий цвіт.  
Дійсність жорстока, холодна, як лід,  
Шлях до могили, хвороби і СНІД.  
Ось як Наркотичний кайф дурманить,  
З кожним днем все більше манить  
Молодь у невороття,  
Без кохання, без життя.



**Члени агітбригади:**

Дівчата й хлопці – слабаки –  
Під вплив частенько підпадають.  
Спочатку все це, наче сміх,  
Та час летить, вони страждають.  
Наркотики – страшна біда.  
І молодими помирають...  
А вороття нема... Шкода...  
Люди не вмирають. Вони самі себе вбивають.

- Пам'ятайте! Вживання наркотиків – це хвороба, якої важко позбутися! Лише одна необдуманна спроба – і ти можеш стати одним із наркозалежних.
- При вживанні наркотиків настає фізіологічна та психічна залежність організму.
- В Україні 700 тисяч дітей, віком 12-18 років – вже наркомани. А кожен п'ятий наркоман – ВІЛ-інфікований.
- Наркоманія – хвороба, що знищує твоє особисте "Я".
- За виготовлення, придбання, збереження, перевіз наркотичних речовин настає кримінальна відповідальність.
- А вас ( звертається до чортів ) за схилення до вживання наркотиків позбавлять волі строком до десяти років!
- Геть звідси! І щоб ми вас більше ніколи не чули, і не бачили!

( чорти злякано тікають )  
 ( Звучить мелодія пісні "Смуглянка". **Всі співають** )



Как-то летом на рассвете  
 Мы зашли в соседний сад ,  
 Там девчонки и ребята  
 Втихомолку курят драп .  
 Зеленеет и бледнеет  
 От "дурмана" молодежь  
 И не понимает , -  
 Долго так не проживешь .

Ароматный , конопляный лист сухой ,  
 Покурил ты , - стал веселый, кумарной .  
 Лист зеленый , да лист кудрявый .  
 Да раскудрявый резной.

- Так, звикаючи , наркомани збільшують дозу , поки вона не досягає величини , що загрожує життю .
- Наркотик - це безжалісний кат , який вимагає :
- Укради !
- Убий !
- Забери !
- Обмани !

*Всі* : Але дістань дозу!

- Друзі! Не торкайтеся, не нюхайте, не пробуйте цю гидоту ні в компанії, ні наодинці, ні з цікавості, ні просто так!
- Пам'ятайте! Найсвітліша дорога в житті – це дорога здоров'я: без наркотиків, без паління, алкоголю, шкідливих звичок, СНІДу, лінощів та байдужості!

Ні – хуліганським витівкам, пияцтву,  
Картярським іграм, СНІДу, наркоті!  
В житті, повірте, є на що рівнятись,  
Чому радіти, і до чого йти!

А щоб ваше життя було повноцінним,  
Займатися спортом треба постійно!  
Від звичок шкідливих відмовитись слід!  
Новому життю ми говорим: ” Привіт! ”

Щоб вас поважали дорослі і діти!  
І кожному дню ви уміли радіти!  
З поганого шляху нема вороття!  
За світле майбутнє! За нове життя!

*( фінальна пісня ” Вибір є у кожній долі ” )*







С.В.Величко, заступник директора школи з виховної роботи  
С.С.Рибчинська, шкільний психолог

**Урок-виховна година з проблеми профілактики  
ВІЛ/СНІДу,  
попередження дискримінації ВІЛ-позитивних учнів  
«Жити в світі, де є ВІЛ».**  
(для учнів 5-9 класів)

**Мета:** Сприяти формуванню особистісної та соціальної компетентності дітей, які вимушені жити в умовах епідемії ВІД/СНІД, для зниження ризику інфікування ВІЛ та формування толерантного ставлення до людей з ВІЛ.

**Задачі заняття:**

Підвищити рівень усвідомлення ситуації з поширенням ВІЛ в Україні.  
З'ясувати, як стигматизація сприяє поширенню інфекцій.

Закріпити знання щодо безпечної щодо зараження ВІЛ поведінки.

Продовжити формування гігієнічно доцільних поведінкових навичок.

**Хід заняття**

1. Повідомлення теми і мети заняття.

Тема сьогоднішнього заняття „Жити в світі, де є ВІЛ". Це заняття присвячено проблемі профілактики ВІЛ/СНІДу. Але не тільки. СНІД - одна з найважливіших і **трагічних проблем, що виникли** перед людством наприкінці **XX** сторіччя. Та **головна проблема навіть не** в тім, що наразі **Всесвітня організація охорони здоров'я** (ВООЗ) офіційно зареєструвала понад 40 мільйонів ВІЛ-інфікованих та 16 мільйонів померлих. Ми вже звикли, що 1 грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом. Проблема в тому, що ми, як і багато років тому, не хочемо

всерйоз сприймати факт, що живемо в світі, в якому існує вірус імунодефіциту людини, і повірити, що проблема СНІДу і його наслідків безпосередньо стосується кожного. Саме тому 1 грудня - „День боротьби зі СНІДом" перейменовано в „Міжнародний день порозуміння з ВІЛінфікованими"

Отже сьогодні, 1 грудня - Міжнародний день порозуміння з ВІЛ-інфікованими, який донедавна називався Міжнародним днем боротьби з ВІЛ/СНІДом.

(Вчитель записує на дошці або вивішує заготовлені аркуші з відповідними написами)

Всесвітній день

**1 грудня**

Міжнародний день



## 2. Що ми знаємо про ВІЛ і СНІД?

### Ситуації, в яких ми ризикуємо?

#### Вправа-вікторина: „Міфи і факти про ВІЛ/СНІД” (20 хв.)

Мета: узагальнити знання щодо ВІЛ/СНІДу сформувати у учнів розуміння

власної відповідальності за ризик інфікування ВІЛ/СНІДом.

Вчитель: „Один мудрець сказав: „Якщо ти не знаєш ні себе, ні супротивника - ти програєш. Якщо ти знаєш тільки себе - можливо ти виграєш. Якщо знаєш і себе і супротивника - перемога буде на твоєму боці”. Під супротивником мається на увазі ВІЛ/СПІД, і ми повинні знати якомога більше про свого супротивника. Зараз ми перевіримо, що ви знаєте про ВІЛ-інфекцію та СНІД.

**(Клас об'єднується в 2 групи)**

Вчитель: Я зачитуватиму твердження по черзі кожній групі, а, ви будете відповідати, що це - факт, чи вигадка. За кожну правильну відповідь групі зараховується бал. Якщо група не відповідає або дає невірну відповідь - надається спроба (1 бал) іншій групі.

В разі потреби вчитель доповнює і виправляє відповіді учнів. Якщо учні не знають вірної відповіді, вчитель більш детально пояснює незрозуміле питання.

№	Твердження	Правильна відповідь	Коментар для вчителя
1.	ВІЛ і СНІД - одне і те ж саме.	Ні	ВІЛ - це вірус, який руйнує імунну систему людини, а СНІД - комплекс симптомів (синдром), які виникають на останній сталій розвитку інфекції.
2.	За зовнішнім виглядом ви можете припустити, що особа - носій вірусу ВІЛ.	Ні	Зовні ВІЛ-інфікований нічим не відрізняється від інших людей. Характерні симптоми виникають лише на пізніх стадіях захворювання і можуть бути розпізнані лише медиками.
3.	Поцілувавши ВІЛ-позитивного, ви теж заразитесь.	Ні	Концентрація вірусу в слині недостатня для зараження (випадків не зафіксовано). Без контакту з кров'ю, спермою, вагінальним секретом і

			грудним молоком передача ВІЛ-інфекції виключена
4.	ВІЛ інфікуються тільки повії, наркомани і гомосексуалісти	Ні	ВІЛ може заразитися будь-хто. Ймовірність зараження пов'язана з поведінкою людей
5.	Постільна та натільна білизни ВІЛ-інфікованого не є заразною.	Так	Не зафіксовано жодного випадку передачі вірусу таким шляхом.
6.	Ви можете заразитися ВІЛ у школі, де навчається хвора або інфікована людина.	Ні	Абсолютно безпечно перебувати поруч з ВІЛ - інфікованим, в тому числі і в школі. Обережності вимагає тільки контакт з кров'ю.
7.	Якщо ви здорові та дужі, то не можете заразитися ВІЛ.	Ні	ВІЛ може заразитися будь-хто.
8.	Можна заразитись ВІЛ через рушники, мило, мочалку.	Ні	Не зафіксовано жодного випадку передачі вірусу таким шляхом. Але так можна „підхопити" багато інших інфекцій.
9.	Особи, які вживають наркотики, можуть передати вірус ВІЛ іншим особам, якщо вони користуються спільною голкою або шприцом для ін'єкції наркотиків.	Так	В крові вірус знаходиться у високій концентрації. Для інфікування при ін'єкції достатньо крапельки крові в голці. В шприц при проколюванні вени, як правило, потрапляє невелика кількість крові, достатня для зараження.
10.	Можна відразу після інфікування визначити, чи відбулося зараження.	Ні	Має пройти певний час (період - 3-6 місяців), поки в організмі з'являться антитіла, які зможе виявити тест. Щоправда останнім часом з'явилися тести, які виявляють частинки вірусу, але вони на сьогодні недоступні із-за високої вартості.

11.	Вітаючись за руку, можна заразитись ВІЛ	Ні	Шкіра є природнім бар'єром для ВІЛ. Навіть потрапляння інфікованої крові на здорову шкіру цілком безпечне.
12.	Людина може бути інфікованою ВІЛ і не знати про це.	Так	Більшість людей не підозрюють.
13.	Спільне користування фонтанчиком для питної води небезпечне.	Ні	Без контакту з кров'ю, спермою, вагінальним секретом і грудним молоком передача ВІЛ-інфекції виключена.
14.	Оскільки ВІЛ невиліковний, краще і не знати, інфікований ти, чи ні	Ні	Незнання має кілька негативних наслідків: - людина не отримуватиме своєчасного лікування (розвиток СНІДу) - піддає ризику зараження партнерів - не вживає необхідних заходів для запобігання іншим інфекціям, які для ВІЛ-інфікованого є серйозною загрозою.
15.	Домашні тварини не переносять ВІЛ.	Так	Вірус імунодефіциту людини не виживає в організмі домашніх тварин .
16.	Без лікування від інфікування ВІЛ до розвитку СНІДу минає від 2 до 15 років.	Так	Приблизно такий час потрібен ВІЛ, щоб зруйнувати опір імунної системи і викликати появу симптомів, що складають синдром набутого імунодефіциту людини.
17.	Вірус ВІЛ може передаватися при переливанні крові.	Так	Кров донорів перевіряється на наявність ВІЛ. Але не виключене інфікування в разі термінового переливання неперевіреної крові.
18.	Є ліки від СНІДу.	Ні	На сьогодні немає ліків, здатних подолати СНІД, Але є препарати, здатні значно знизити вірусне навантаження на організм і продовжити життя хворому.

19.	Комахи, які смокчуть кров, переносять ВІЛ.	Ні	Вірус гине в шлунку комах-кровососів.
20.	ВІЛ-інфікований - це той, у кого тести виявили ВІЛ.	Ні	Інфікованою ВІЛ може виявитись людина, яка про це не підозрює, якщо у неї були незахищені статеві контакти, контакт з інфікованою кров'ю тощо.
21.	ВІЛ-інфікований повинен повідомляти про свій статус в школі чи на роботі	Ні	Закон захищає права ВІЛ-людей. Ніхто не має права розголошувати факт інфікування чи вимагати довідки „на СНІД“, окрім самого ВІЛ за його бажанням.
22.	Існує аналіз крові, що визначає, чи заражені ви ВІЛ.	Так	Більшість тестів можуть визначити лише наявність в крові антитіл, які з'являються через 3-6 місяців після інфікування. Нові тести показують наявність власне часток вірусу. Проте вони не є доступними.
23.	Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом може призвести до зараження.	Ні	Без контакту з кров'ю, спермою, вагінальним секретом і грудним молоком передача ВІЛ-інфекції виключена. Не зафіксовано жодного випадку зараження при контакті зі слиною, сльозами чи потом.
24.	ВІЛ передається при обіймах.	Ні	
25.	Чхання та кашель поширюють ВІЛ.	Ні	Небезпеку може становити тільки кровохаркання, яке виникає при запущеному туберкульозі, інших паталогіях легень.
26.	Розвиток СНІДу в організмі інфікованого можна значно сповільнити спеціальними препаратами.	Так	Існують антиретровірусні препарати, які значно сповільнюють розвиток інфекції і знижують концентрацію вірусу.

27.	Вірусом ВІЛ можуть заразитися лише чоловіки.	Ні	ВІЛ вражає людей незалежно від статі.
28.	Плаваючи в басейні, можна заразитись ВІЛ.	Ні	Концентрація вірусу в воді буде замалою, навіть якщо у неї потрапить кров ВІЛ-інфікованого.
29.	Проколюючи вуха чи наносючи татуювання спільною голкою, можна інфікуватись ВІЛ.	Так	На кінчику голки міститься достатня кількість крові з ВІЛ для інфікування при проколюванні шкіри. До того ж є ризик передачі інших інфекцій.
30.	Монети та паперові гроші можуть стати джерелом зараження ВІЛ.	Ні	Без контакту з кров'ю, спермою, вагінальним секретом і грудним молоком передача ВІЛ-інфекції виключена. Проте є ризик передачі інших інфекцій.
31.	Можна заразитись ВІЛ, беручись за дверні ручки чи користуючись унітазом разом з ВІЛ+.	Ні	Без контакту з кров'ю, спермою, вагінальним секретом і грудним молоком передача ВІЛ-інфекції виключена. Проте є ризик передачі інших інфекцій.
32.	Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю приводить до зараження ВІЛ.	Так	Вірус проникає в грудне молоко. Хоча відомі випадки, коли інфікування не відбувалося. Антиретровірусна терапія знижує ризик зараження.

Підведення підсумків вікторини.

### **Висновок:**

- Хто може бути інфікованим ВІЛ?
  - Скільки в середньому триває період, поки ВІЛ в організмі людини не спричиняє хворобу СНІД?
  - Нестача яких життєвих навичок підвищує ризик ВІЛ-інфікування?
- (Найчастіше це відсутність достовірної інформації про ВІЛ/СНІД, невміння захистити себе в ситуаціях ризику, ризикований спосіб життя).

### **Вправа "Ситуації, в яких ми ризикуємо" (5 хв.)**



Мета: розглянути ситуації з життя людей» їхній ризик інфікуватися ВІЛ і можливі дії щодо запобігання кого поширення.

Матеріали : 6 ситуацій на окремих аркушах.

Хід вправи: учасники об'єднуються в 3 групи. Кожна група отримує по дві **картки з описом ситуацій. Обговорюють і пропонують** свій варіант **поведінки в** даній ситуації.

### **I група.**

1. Твоя найкраща подруга зробила татуювання і пропонує тобі зробити теж саме (в неї залишилась голка та фарби). Але попередила, що у разі відмови, ваші стосунки зіпсуються.

2. На вечірці вам пропонують спробувати наркотичну речовину, від якої отримуєш велике задоволення. Кількість шприців менша, ніж кількість бажаючих, то ж комусь прийдеться скористатися вже використаним шприцом.

### **II група**

1. У парку є фонтанчик для питної води. Чи можлива передача через нього ВІЛ- інфекції?

2. Ви завжди з подругою плавали в басейні. Потім дізналися, що там займалися ВІЛ-інфіковані. Чи є ризик заразитися? —

### **III група**

1. На прийомі у лікаря вам пропонують зробити щеплення простерилізованими шприцами (одноразові скінчилися). Ваші дії. Чи є ризик зараження ВІЛ-інфекцією?

2. Ви завжди купували пресу в одному й тому ж кіоскові, але дізнались, що продавець ВІЛ-інфікований. Чи є ризик заразитися? Чи будете ви далі купувати там газети і журнали?

### **3. Інформаційний блок.**

Темпи поширення ВІЛ вже в 90-і роки викликали **паніку серед фахівців**. Населенню ж тоді здавалося, що ця тема їх не обходить. Тим паче, в **цей час країна** переживала складні трансформації, економічну кризу. **СНІД** видавався **чужою і** далекою хворобою, не вартою того, щоб витратити зусилля на проблему **його** профілактики. Треба було змусити людей задуматися над питаннями ризику, якому вони піддають себе і оточуючих через власну байдужість. В інформаційних

повідомленнях робився акцент на тому, що СНІД - смертельно небезпечна хвороба, якою можна заразитися через голку і при безладних статевих контактах. В **результаті склалися образи таких собі наркомана чи повії, з якими більшість** населення ніяк себе не ототожнювала. У масовій свідомості сам факт ураження ВІЛ порівнювався з належністю до певного „асоціального" прошарку. З'явилися випадки агресивного ставлення до людей, щодо яких стало відомо про їх ВІЛ- позитивний статус. Так боротьба зі СНІ Дом перетворилася на боротьбу з ВІЛ- інфікованими людьми.



Люди й зараз рідко задумуються над тим, що подібне лихо може спіткати їх самих, їхню сім'ю, що вже завтра може виявитись, що вони самі - клієнти СНІД-центру.

Це була не просто зміна назви. Ця зміна стала результатом усвідомлення суспільством простого факту: боротися треба з інфекцією, а не з людьми.

Якщо раніше ключовими поняттями в профілактиці поширення ВІЛ/СНІДу були власне хвороба і боротьба з нею (зліва в стовпчик вчитель записує слова „СНІД" (хвороба) і „боротьба"), то сьогодні ми говоримо про людей, які живуть з ВІЛ, та ставлення до них суспільства, (справа в стовпчик -слова „ВІЛ-інфіковані" **(люди)** та **„порозуміння")**.



#### **4. ВІЛ- позитивні і сьогодні.**

##### **Вправа "Дискусія" (7хв.)**

Ведучий ділить учасників на дві групи: в одній групі - учасники, які добирають аргументи щодо негативного ставлення до хворих на СНІД, в другій - які мають висловлювати толерантне ставлення до хворих на СНІД.

Групам пропонуються питання:

- Що ви відчуєте, коли дізнаєтесь, що хтось з ваших друзів хворіє СНІД?

- Чи вважаєте ви, що хворій на СНІД ЛЮДИНІ слід залишити роботу( навчання)? (Обґрунтуйте відповідь).

- Чи всі люди повинні пройти тестування на ВІЛ? Чому „так" або „ні"?

- Як суспільство повинно поводитись з людиною, яка одержала позитивний результат тесту?

- Чи потрібно попередити свого статевого партнера про захворювання? (Обґрунтуйте відповідь).

- Що є більшим злом - СНІД чи люди, хворі на СНІД?

Групи по черзі дають відповіді на питання, наводячи аргументи, які обґрунтовують їх думку. Під час дискусії ведучий намагається зрозуміти, на яких знаннях і цінностях ґрунтуються відповіді учнів. Після дискусії вчитель пояснює переваги толерантного ставлення суспільства до людей, хворих на СНІД.

##### **Висновок:**

Думка, яка панує в суспільстві щодо ВІЛ/СНІД, сьогодні характеризується:

- нетерпимістю до ВІЛ-інфікованих;
- хибністю думки, що хворі на СНІД створюють загрозу для суспільства;

- байдужістю та безпечністю більшості громадян, переконаних, що ця проблема їх не торкнеться;

- впевненістю більшості людей, що ВІЛ уражає лише наркоманів, представників секс-бізнесу та медичних працівників (меншою мірою);

- точкою зору більшості громадян, що вирішення проблеми ВІЛ/СНІД полягає у боротьбі з ВІЛ-інфікованими та хворими на СНІД, а не з ВІЛ.



## 5. Толерантність до хворих на ВІЛ/СНІД

**Вправа: "Як можна висловити підтримку і надати допомогу ВІЛ-позитивному знайомому, другу?" (5 хв.)**

Вчитель: Доведено: вірус імунодефіциту не передається від хворого здоровому під час звичайних побутових контактів, через повітря або через навколишні предмети. Тому головне - не давати хворому приводу вважати, що оточуючі його бояться. Хворі на СНІД потребують особливої уваги, дбайливого, душевного ставлення **оточення**, друзів і родичів. Таке ставлення вкрай необхідне, бо ці люди через свій хворобливий стан часто **бувають пригніченими, відчують різні страхи**. Важко уявити, який тягар взяли на себе чоловік ВІЛ-інфікованої дружини, друг молодій дівчині-вірусоносії, мати маленького сина, якого заразили в лікарні, лікар, що підтримує душевну й фізичну рівновагу пацієнта, чоловік, який спляє свого інфікованого друга на краю прірви. Співіснування з інфікованими ВІЛ для багатьох людей стає випробуванням справжніх людських якостей, щирості материнських, подружніх, дружніх почуттів, фактично мірилом їхньої людяності. Кожній людині важливо виявляти співчуття до ВІЛ-позитивних та уміти протидіяти дискримінації і підтримувати людей, які живуть з ВІЛ.

Я передаю по ряду список. Учень, котрий сидить зліва, читає варіант поведінки, а той, хто зліва, моделює його (крім останнього варіанту).

(Вчитель передає по ряду наведений нижче список)

1. Привітайтеся ("привіт", "як справи", "радий бачити")
2. Сядьте поруч („ти не проти")
3. Захистіть від нападок, образ("можеш розраховувати на мене")
4. Вислухайте ("я радий, що ти довіряєш мені")
5. Зателефонуйте (з будь-якого приводу)
6. Візьміть за руку (можна і мовчки)

7. Поспілкуйтесь, але не нав'язуйтеся (про хобі, почуття, новини, тощо)
8. Запевніть у своїй дружбі ("я ціную твою дружбу")
9. Запитайте, чим ви можете допомогти ("що я можу зробити для тебе?")
10. Запросіть на свято ("обов'язково приходь на день народження")
11. Прийдіть в гості (особливо, якщо робили це раніше "можна я знайду завтра в гості?") і;
12. Відсвяткуйте якусь подію ("чому б нам не відсвяткувати це, в мене є час")
13. Познайомте зі своїми друзями ("а це мої приятелі, хочеш, познайомлю")
14. Пограйте разом («у мене є чудова гра, приходь")
15. Поговоріть про майбутнє ("які в тебе плани після школи ")
16. Напишіть листа (якщо ви проживаєте в різних населених пунктах або не наважуєтесь поговорити віч-на-віч, зрештою у багатьох є доступ до Інтернет і електронна пошта).

## 6. Підсумок заняття.

На щастя, є ряд факторів, усвідомлення яких допомагає планувати і впроваджувати заходи, спрямовані на призупинення не тільки епідемії ВІЛ/СНІДу, а і епідемії страхів і чуток, якими переповнена вся історія виявлення і розвитку пандемії. Зокрема:

1. шляхи передачі інфекції відомі, обмежені і можуть бути контрольованими людиною;
2. розвиток інфекції можна вповільнювати медикаментозним шляхом, тим самим продовжуючи життя, так ВІЛ-інфекція перетворюється на варіант хронічної хвороби;
3. при лікуванні концентрація вірусу в рідинах організму знижується, що майже унеможливує передачу інфекції;
4. зняття стигми з ВІЛ-інфікованості і ВІЛ-інфікованих поліпшує життя не тільки їм і їхньому оточенню, а і сприяє своєчасному зверненню за допомогою, уникненню ризикованих контактів тощо.

**Від страху і стигматизації, пов'язаної із ВІЛ/СНІДом, людство** поступово переходить до усвідомлення того, що для призупинення епідемії потрібно не тільки говорити про ВІЛ-інфекцію і про те, яка вона небезпечна. Вочевидь, настає час вчитися жити в світі, де носієм інфекції може виявитись будь-хто, жиги в світі, де є ВІЛ.

Складання "пам'ятки безпеки". (5 хв.)

Матеріал: Окремі картки, на яких написано способи, якими ВІЛ передається чи не передається.



Дошка ділиться вертикально на 2 частини (або вивішуються 2 великі аркуші). На 1 частині прикріплюється або малюється червоне коло - сигнал небезпеки, на іншій - зелене коло. Картки тасуються і порівну діляться між командами. Команда читає текст на картці і прикріплює її в обраній зоні (безпека - небезпека), даючи короткий коментар, (якщо група не достатньо поінформована, можна застосувати варіант з підказкою групи: безпека – всі сидять, небезпека - встають, плескають в долоні тощо).



<b>ВІЛ передається</b>	<b>ВІЛ не передається</b>
Через кров	Через чхання, кашель
при використанні вживаних інфікованими ВІЛ шприців	При перебуванні в одному приміщенні з інфікованим ВІЛ
при незахищених інтимних стосунках з ВІЛ-інфікованим (особливих стосунках між чоловіком і жінкою)	при сидінні за одною партою, користуванні спільними предметами та книжками
при переливанні зараженої крові	через потиск рук
при народженні дитини ВІЛ-інфікованою матір'ю (часто)	при користуванні спільним посудом, постільною білизною, рушниками
при незахищених контактах з кров'ю зараженої ВІЛ людини	при користуванні спільними ванною, туалетом, сауною, басейном
	від домашніх тварин
	через поцілунки
	через укуси комах
	через обійми

Складена „пам'ятка безпеки" узагальнюється і вивішується плакат «Елементарні правила безпеки»

**ТИ НЕ ЗАРАЗИШСЯ, ЯКЩО ДОТРИМУВАТИМЕШСЯ  
ПРОСТИХ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ, НАВІТЬ ЯКЩО У ТВОЇЙ  
ШКОЛІ Є ХТОСЬ ІЗ ВІЛ.**

Елементарні правила безпеки:

- будь обережним! Ніколи не грайся шприцями, які ти випадково знайшов на вулиці і навіть не торкайся їх
- якщо ти випадково вколовся знайденим шприцом» негайно повідом про це дорослих
- уникай всяких контактів з чужою кров'ю. Якщо це все ж трапилось, добре промий шкіру проточною водою та негайно повідом дорослих
- слідкуй за тим, щоб медпрацівник, який тебе обслуговує, використовуєш гумові рукавички та одноразові шприци

**ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ НЕ ЗАВАЖАЄ ДРУЖИТИ!!!**

**С.Г. Тимошенко, вчитель початкових класів**  
**Виховна година для учнів 3-4 класів**  
**«Всім потрібно знати як здоровим стати»**

**Мета:**

Створити умови для закріплення знань учнів з питань здорового способу життя; розширити поняття про те, що від здоров'я дітей залежить здоров'я нації, а значить благополуччя і добробут всієї України, її майбутнє.

Розвивати бажання вести активний спосіб життя, дбати про свій фізичний і духовний стан.

Виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я, прищеплювати інтерес до занять фізкультурою і спортом. Дати дітям корисні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я.

*Учитель.* У нас у класі сьогодні розцвіла чудова квіточка здоров'я. Кожна її пелюсточка розповідала, що ж потрібно робити, щоб бути здоровим. а прилетів вітерець і забрав всі пелюсточки квітки з собою. Він обіцяв їх повернути, якщо сьогодні ми поведемо розмову про те, як потрібно берегти і зміцнювати своє здоров'я. Тож ви погоджуєтесь на таку умову вітерця?

*Учитель.* Всім відомо, що приємно бути здоровим. Міцне здоров'я - це найдорожчий скарб.

*Учні.* Хто здоровий, той  
сміється,  
Все йому в житті вдається,  
Радість б'ється в нім щоднини  
Це ж чудово для людини!  
Хто здоровий, той не плаче,  
Жде його в житті удача.  
Він уміє працювати,  
Вчитись і відпочивати.  
Хто здоровий - не сумує,  
Над загадками мудрує,  
Він сміливо в світ іде  
Й за собою всіх веде.  
Бо здоров'я - це прекрасно,  
Здорово, чудово, ясно!  
І доступні для людини  
Всі дороги і стежини!



**Учитель.** - Уявіть собі, що ви заблукали в густому лісі. І ось перед вами з'явилися 3 дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов.

1) Першою дорогою підеш – велике багатство знайдеш, та здоров'я втрапиш.

2) Другою дорогою підеш – половину багатства знайдеш і половину здоров'я втрапиш.

3) Третьою дорогою підеш – нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш.

- Покажіть номер дороги якою ви підете.

2. Дискусія "Яка дорога є кращою?"

У народі кажуть: "Немає щастя без здоров'я". Як ви розумієте це?

(Відповіді дітей).

Отже, щоб бути щасливим, потрібно дбати про своє здоров'я. А для чого людині здоров'я? (Відповіді дітей).

А що треба робити, щоб бути і почувати себе щасливим і радісним, тобто, як же берегти своє здоров'я? (Відповіді дітей).

Правильно ви, діти, сказали, щоб бути здоровими, треба вести здоровий і активний спосіб життя.

(Стук у двері. Заходить Замазурка)

**Замазурка:** А ось і я! Не чекали? А що тут у вас відбувається?

(Відповіді дітей)

- Свято здоров'я?! Фе! Як це нудно бути здоровим! Це щодня чистити зуби, мити руки, обличчя, навіть шию. Ні! Це не для мене. Я – Замазурка! Я живу у місті Бруді і Сміття. Як би ви знали, діти, як у нас там весело. Ми ніколи не вмиваємось, не чистимо зуби, не розчісуємось, не чистимо черевиків, не прибираємо в кімнатах. Не життя, а рай.

-Діти! Хто хоче поселитися у нашому місті.

(Відповіді дітей.)

- Чому ви не хочете?! Це ж так просто! Тільки перестаньте вмиватись і чистити зуби, і зразу ж потрапите в країну замазур.

(Відповіді.)

- Не хочете?! Ну тоді дозвольте, я залишуся з вами. Мені дуже хочеться послухати, про що ви тут говоритимете.

(Відповіді дітей.)

*Вчитель:* Ну що ж залишайся, послухай, що тобі скажуть наші учні.

- Діти! Давайте розкажемо Замазурці, що треба робити, щоб бути здоровими.

*Учні:*

1. Всім відомо, і всім ясно -  
Буть здоровим – це прекрасно!

Тільки треба знати,  
Як здоровим стати.

2. Якщо хочеш здоровим бути,  
Правило запам'ятай:

Що години, щохвилини  
Про своє здоров'я дбай.

3. Глянь, без мила і водиці

Умивається дві киці.

Язичком вмиваються

Лапками втираються.

Я до крана сам дістану,  
Умиваюсь біля крана.

Милю милом щоки, шию  
І водою добре мию.

4. Хлюпоче водиченька,

Чиста із криниченьки.

Вмиє Аня рученьки,

Вмиє Аня личенько.

Хлюпочеться водиченька,

Розцвітає личенько.

Зросте Аня здоровою,

Гарною, бадьорою.

5. Кроленята – глянуть любо:

Об морквинки чистять зуби

І тому в них зубки цілі

Гострі – гострі, білі – білі.

В мене щіточка зубна

Подивіться – ось вона!

Зверху вниз і навпаки

Чищу зубки залюбки.



6. Носить півник – співунець  
На голівці гребінець.  
Гребінцем тим знає кожний  
Причесатися не можна.

А у мене, а у мене  
Є гребіночка зелена.  
Я нікого не прошу,  
Сам голівку причешу.

7. Ведмежатко косолапе,  
У барлозі смокче лапу  
Ой яка принадна,  
Наче шоколадна.  
Не ведмідь же я, малята,  
Щоб до рота пальці брати.  
Це мені незвично,  
Не гігієнічно.

8. Крем узяв я із полички,

Сам почистив черевички,

Ще й помив колошки

Для сестри Явдошки.

9. Поросяткам у корито

Їжі свіжої налито.

Нечепури лізуть прямо

У корито із ногами.

Я коли кінчаю їсти

На столі у мене чисто.

Скатертину не заллю,

Бо порядок я люблю.

10. Ти привчайся до порядку,

Кожен день роби зарядку.

Загартувуйсь сміливіше

– Будеш ти здоровішим.

*Вчитель:* І ми зараз зробимо зарядку.

**Хто ж, хто вже стомився**

**І наліво нахилився?**

**Треба дружно всім нам встати,  
Фізкультпаузу почати.**

(Фізкультхвилинка.)

**Учень 1.**

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,  
Вживати поживне і тільки корисне.  
Не їсти надміру, не шкодити тілу  
І пам'ятати про вітаміни.

**Учень 2.**

Всі ми овочі і фрукти любляємо.  
Вітаміни завжди споживаємо.  
Всі ми добре знаєм: овочі і фрукти-  
Вітамінні продукти.

**Учитель.** Наші вітамінки розкажуть самі про себе, а ви, діти, уважно послушайте.

**Учні.**

**Вітамін А.** Якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки та добрий зір, звертайтеся до мене. Я товаришую із морквою, помідором, абрикосом, петрушкою, зеленою цибулею та кропом.

**Вітамін В.** Якщо ви хочете зростати сильними, веселими і мати добрий апетит, я вам допоможу. А товариші мої - це картопля, горошок, буряк, редис, квасоля та зелений салат.

**Вітамін С.** Якщо ви хочете мати міцне здоров'я, бути завжди бадьорими, я стану вам у пригоді. Мої друзі - лимон, апельсин, порічка та чорна смородина, капуста, зелена цибуля та хрін.

**Вітамін Д.** Я дуже потрібний тим, хто хоче швидко і добре рости, мати гарну статуру та міцні зуби. Хоча мої друзі не ростуть ані в садку, ані на городі, я також маю для вас корисні подарунки - це молоко, яйця, сир, вершкове масло. До того ж я товаришую із самим сонечком: влітку його промінці разом із засмагою передають вам і вітамін Д, тобто мене.

**Учитель.** Їжа за кількістю і якістю має відповідати вашому вікові, бути смачною і поживною, відновлювати витрачену розумову і фізичну енергію.

- До нас завітали в гості пан Обман та Здоров'ятко.

**Шкідливі поради пана Обмана**

Від світанку й до зорі

Радять дітям лікарі  
Алкоголю не вживати,  
Цигарок до рук не брати  
І не їсти блекоту.  
Дам поради залюбки —  
Все робити навпаки.  
Це ж і весело, й цікаво,  
І для діток є забава.  
Нащо вам здоровим бути?  
Треба зразу все забути!  
І поради лікарів,  
Й застереження батьків.  
Та й не тільки вчителі  
Вчать дітей на цій Землі!  
Я умію теж навчити!  
Нащо вам здоровим жити?  
Йдете в школу - закуріть  
І диміть, диміть, диміть!  
Замість чаю пийте пиво  
І хворійте всі щасливо!  
Як дитина занедужа,  
Це чудово дуже-дуже!  
Бо не треба в школу йти,  
Можна в ліжечко лягти,  
День і ніч у нім лежати  
І тихесенько вмирати.  
Нащо сонце променисте,  
Нащо вам повітря чисте?  
Коли можна закурити,  
Вік свій трохи вкоротити!  
Бути хворим так приємно,  
Всі тоді говорять чемно.  
На твою велику втіху,  
Твоїм рідним не до сміху.  
А тебе ніхто не вчить.  
Як на білім світі жить.  
Ще у мене є порада,  
Дітям я сказати радий.  
Нащо вам здоров'я мати?  
Краще хворим пролежати!  
Бо ж не треба з дітьми гратись,  
Ні гулять, ні розважатись,  
А ні в той футбол ганяти,  
М'яч в ворота забивати.

Їжте блекоту й дурман,  
В голові носіть туман.  
Бо дурним приємно бути,  
Можна геть усе забути.  
І усім наперекір  
Покурити йдіть у двір!  
Там на вас давно чекають  
І дурман в руках тримають  
Ви спиталися у мами  
Чи і я роблю так само?  
Ні! Звичайно не роблю!  
Я себе завжди люблю!  
Знайте, пан Обман  
Робить все завжди не так,  
Як говорить вам робити,  
Бо він ще хоче пожити!  
Гарно жити й процвітати  
Та міцне здоров'я мати!

### **Поради Здоров'ятка**

Пан Обман завжди всіх дурить  
Я вам раджу залюбки  
Все робити навпаки.  
І послухати батьків,  
Лікарів і вчителів.  
Правильно у світі жити  
І себе завжди любити.  
Бо добро найбільше в світі –  
Це здоров'я ваше, діти!  
Щастячка шукать дарма,  
Як здоров'ячка нема.  
Доки діточки малі  
Їх навчають вчителі,  
Лікар дасть пораду й тато,  
Добрих є людей багато.  
А найперше завжди мама  
Діток вчить добру так само.  
Щоб здорові з юних літ  
Й мудрі діти йшли у світ.  
Поки ви ще невеличкі,  
Виробляйте добрі звички  
Щоб здоров'я вберегти  
І щасливими рости !

*Вчитель.* А чий поради ви обирете Здоров'ятка чи пана Обмана?(Відповіді дітей)

*Вчитель.* Всі вчені світу твердять ,що запорукою здоров'я є гарний настрій. Я пропоную стати всім у коло і зробити подарунок сусідові справа, а саме: подарувати йому гарний настрій за допомогою міміки й жестів.

***(Гра «Гарний настрій»)***

*Вчитель.* А тепер послухайте легенду і подумайте: чого вона нас навчає? « Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий мандарин. Весь день він приміряв одяг та теревенив зі слугами про свій розум, згадував давню зустріч з імператором. Так минали дні, роки... Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з'явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: «Хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі?!» Але вигляду нікому не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках: живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його...» І ось день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і нетерпляче чекав ченця. Аж ось двері прочинилося, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він прямував до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь – яке його запитання. І тоді, криво посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи – но мені, що я тримаю у руках: живе чи мертве?»».

Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

- Чи так само і у вашому житті все залежить від вас?

*Вчитель.* Наше заняття добігає кінця. Що ж потрібно, щоб ми були здоровими, щоб наші мрії здійснилися? (вести здоровий спосіб життя, знати, чого хочеш, не лінуватися...). А що потрібно, щоб це реалізувалося? (Не тільки говорити, а й діяти). То від кого ж або від чого залежить наше здоров'я? (Наше здоров'я у наших руках!).

*Вправа «Коло здоров'я».*

Кожен учень стоячи у колі проговорює позитивні слова, які асоціюються зі здоров'ям. Потім беруться за руки і бажають здоров'я один одному.

*Вчитель.* Погляньте вітерець повернув нам пелюсточки квіточки здоров'я. Мабуть йому сподобалось про що ми говорили на уроці. А давайте прочитаємо, що написано на них.



(Діти читають слова на пелюстках: здоров'я- це чистота, вітаміни, корисні звички, рухливі ігри.)

**Т.В.Павленко, вчитель початкових класів**

## **Урок з основ здоров'я у 1 класі**

### **«Подбай про своє здоров'я».**

**Мета:** Вчити дітей свідомо ставитися до свого здоров'я, дати корисні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я при хорошому та якісному харчуванні. Познайомитися з користю вітамінів, їх значенням для життя, про взаємозв'язок здоров'я та харчування.

Розвивати увагу, усне мовлення, пам'ять.

Виховувати бажання піклуватися про свій організм. Допомогти дітям відчувати яскраву, барвисту красу природи, її багатство та щедрість.

**Обладнання:** плакат «І в саду, і в огороді», предметні малюнки овочів та фруктів, карта «Країни харчування».

#### **Хід уроку**

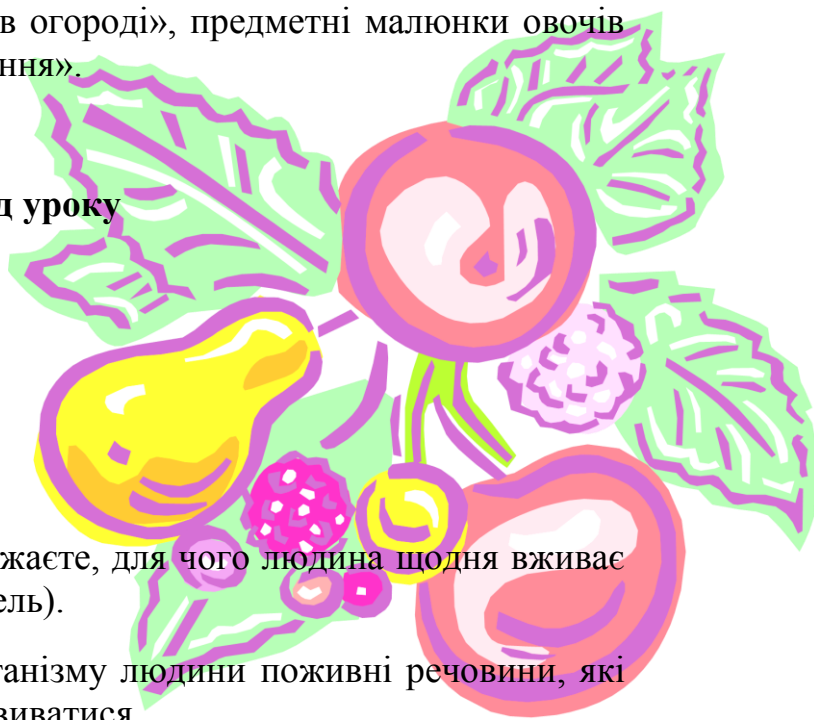
1. Організаційний момент.  
Ось дзвінок нам дав сигнал,  
Працювати час настав.  
Тож і ми часу не гаймо,  
Урок здоров'я починаймо.
2. Гра «Мікрофон»

Проблемне питання: Як ви вважаєте, для чого людина щодня вживає їжу? (висновок підводить вчитель).

Висновок: їжа постачає до організму людини поживні речовини, які допомагають йому рости і розвиватися.

3. Повідомлення теми й мети уроку.

Сьогодні на уроці ми будемо вчитися вибирати корисну для здоров'я їжу, познайомимося з різними корисними вітамінами для нашого здоров'я, отримаємо нові знання для людського організму, щоб почуватися здоровими, бадьорими, сильними, підтягнутими, стрункими.



4. Сьогодні у нас незвичайний урок. Ми будемо подорожувати «Країною харчування». А ось і карта подорожі.



Тож вирушаймо в дорогу.

### Бесіда.

Харчування дуже важливе для нашого організму. Їжа – це енергетичний запас для нашого організму. Їжа, яку ми споживаємо, повинна бути для нас корисною. Споживання хорошої якісної їжі – буде допомагати людському організму бути здоровим, почуватися бадьорими, сильними.

✚ Діти, а що ми з вами їмо? ( діти називають різні продукти харчування).

✚ Дуже приємно. Що ви всі називаєте різні продукти харчування. Всі вони містять різні вітаміни, які мають у своєму складі. Наша довідкове бюро приготувало для нас інформацію про слово «вітаміни».

Доповідає довідкове бюро: Віта – в перекладі з латині, означає життя. Вітаміни вживають як засіб підвищення стійкості організму до дій мікробів та вірусів, профілактики захворювань.

✚ Діти, ви зрозуміли, щоб рости, розвиватися та бути здоровим, організм повинен отримувати всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини.

✚ Наша мандрівка продовжується і ми потрапляємо на галявину загадок

✚ І печуть мене, і варять,  
✚ І їдять мене, і хвалять,  
✚ Бо я добра. (Картопля).

✚ Хто на грядці  
✚ Серед літа  
✚ Одягає безліч свиток? (Капуста).

✚ Жовтий карапуз  
✚ Йшов городом та й загруз.  
✚ Бо насіння стільки має,  
✚ Що аж боки роздимає.  
✚ Через те й загруз ...(Гарбуз).



✚ Як не віриш — перевір.  
✚ На мені дванадцять шкір!  
✚ А гризнеш - в сльозах покинеш,  
✚ Бо я звуся ...(Цибулина).



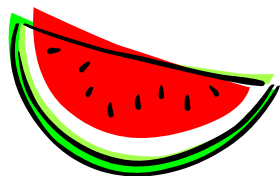
✚ Я кругленька, червоненька,  
✚ З хвостиком тоненьким.  
✚ На городі мене рвуть  
✚ І до столу подають. (Редиска).

✚ Я на грядці сонцем сяю,  
✚ Родичів багато маю.  
✚ Гарбузову господиню  
✚ Усі знають. Хто я? (Диня).

✚ Подивись, які ми гожі,  
✚ З яблуками трохи схожі.  
✚ Хоч не стрункі і на зріст невисокі,  
✚ Та маємо червоні і гладенькі щоки. (Помідори).

✚ На городі вона  
✚ Пишні коси розпліта.  
✚ У зеленій хустинки  
✚ Золоті хова зернинки. (Кукурудза).





✚ Як гарбуз товстенький,  
✚ Кольором зелений,  
✚ А солодкий, наче мед...  
✚ Відгадаєш цей секрет?  
(Кавун).

✚ Ми цукрові, ми кормові,  
✚ Є брати у нас столові.  
✚ Ми зростаємо рядками.  
✚ Люди звать нас ... (буряками).

✚ Мое тіло під землею,  
✚ Кучерики понад нею.  
✚ Любить мене кожна юшка.  
✚ Називаюсь я ... (петрушка).



✚ Корінець пекучий дуже  
✚ Та усім потрібен він.  
✚ Ви здогадуєтесь, друзі?  
✚ Ця рослина зветься ... (хрін).

✚ Червоний Макар По полю скакав,  
✚ А в борщ плигнув. (Перець).

✚ Кругла, а не місяць,  
✚ Біла, а не борошно,  
✚ З хвостиком, а не миша. (Редька).  
✚ Стоїть палиця,  
✚ На палиці хатинка,  
✚ А в тій хатинці  
✚ Повно людей. (Соняшник).



✚ Що то за голова,  
✚ Що лиш зуби й борода? (Часник).

✚ Не стелюсь я спати долі,  
✚ Деруся вгору. Я ... (Квасоля)

✚ Ми зеленої всі масті  
✚ Всі довгасті , всі смугасті  
✚ Прив'язали нас угрядках  
✚ На зеленах ланцюжках (Огірочки).



- ✚ Сидить дівчина в коморі
- ✚ А коса її надворі.(Морква).

( відгадки на предметних малюнках).

Вчитель:

Сіють овочі навесні  
 Всі дорослі і малі.  
 Просять дощику у бога,  
 Щоб росли вони розлого.  
 Влітку поють. Доглядають,  
 Поливають, обгортають.  
 А вже осінь – час збирати!  
 Комору вітамінів будеш мати!



Вчитель:

Дійсно. Всі ці овочі містять в собі безліч вітамінів, які дуже корисні для нашого організму.

Вчитель:

А тепер ми потрапили на галявину розаваг .  
 (Фізкультхвилинка).

Вчитель:

А ось нас зустрічає «комора здоров'я».

Із-за гір, з-за океанів,  
 І у різний, звісно, час,  
 Овочі найвищих санів  
 Телеграм наслали нам.  
 Полюбилась їм нівроку  
 Українська земляця.  
 Й поселилися без строку,  
 Стали жити і плодиться.  
 Людям нашим підсобляти  
 І в достатку, і біді,  
 Навіть стали лікувати -  
 До них з серцем лиш прийди.



## Телеграма 1



Я — великий і бокастий,  
Жовтогрудий і смугастий.  
Я чудовий дар осінній,  
З гарним та смачним насінням.  
Хто їсть кашу цю чудову,  
Буде сильним і здоровим. (Га р б у з).

### **Телеграма 2**

Кожен знає, ця дівиця  
На городі — мов цариця.  
Коси довгі, кучеряві,  
Та ще й платтячко яскраве.  
Я смачна і вітамінна,  
І не гірше апельсина.  
Той, хто мене поважає,  
До ста років доживає. (Морква).

### **Телеграма 3**

Ой, розхвалилася, дивіться!  
Ти не схожа на царицю!  
Я від тебе красивіший:  
Червоніший і товстіший.  
Український борщ чудовий  
По усіх краях відомий.  
У борщі я головний,  
Борщ без мене не смачний! (Буряк).

### **Телеграма 4**

Я — солодка, соковита,  
Покуштуй — не схочеш пити.  
А як їстимеш саму,  
Всі хвороби прожену! (Диня).

### **Телеграма 5**

Я — смачний, кругленький,  
Маю щічки червоненькі.  
До смаку я в кожній страві.  
Роблять соки і приправи.  
Соус, борщик і салат  
Люди з радістю їдять. (Помідор).

### **Телеграма 6**

А на мене нарікають,  
Що до сліз я допікаю.



Вибачте, та я не винна,  
Бо я лікарська рослина.  
Соком з медом почастию  
І здоров'я подарую. (Цибуля).



**Телеграма 8**  
А зелені сини й дочки  
Всі вживають залюбки.  
Нас шанують недаремно:  
Дух наш свіжий і приємний,  
На канапці, і в салаті,  
Ми і в будень, і на святі. (Огірки).

**Телеграма 9**  
Мене полюбляє кожна сім'я.  
Щоб спокійно зимувати.  
Садять всі мене багато.  
Люблять вранці й на обід,  
Так і кажуть: другий хліб. (Картопля)

А ось у цій коморі зібралися соки та чаї, які дуже для нас корисні.  
Зараз ми з ними познайомимося.

**Сік виноградний**  
Виноградні стиглі грона маю,  
Ними всіх я пригощаю.  
Той, хто п'є смачний мій сік,  
Не хворіє цілий рік.

**Сік морквяний**  
Я морквина така соковита,  
Морквяного соку вам треба попиту,  
Їжте моркву неодмінно,  
В ній не тільки лиш краса —

### Телеграма 7

А я хлопчик білозубий.  
Ви мене не бійтесь, люди.  
Хоч гіркий я — та корисний.  
Всім мене потрібно їсти.  
Хто мій зуб з'їдає сміло —  
Здоровим буде неодмінно. (Часник).



Багатющі вітаміни  
Творять справжні чудеса.

#### **Сік шипшиновий**

А ось шипшина росте на узліссі,  
Вдяглася в красиве червоне намисто.  
Шипшина не винна, що кущик колючий.  
Вона вітамінна і дуже цілюща.

#### **Сік березовий**

В лісостепу, на поліссі,  
У скверах і на узліссі  
Пишнолиста стрічає,  
Соком нас пригощає —  
І хвороба зникає.

#### **Лимонний напій**

Серед інших плодів світу  
Плід цей, ніде правди діти,  
Найцінніший, вітамінний,  
В лікуванні незамінний.  
Бо плодами, друзі, цими  
Отих недугів примхливих  
Можна легко лікувати,  
Про хвороби забувати.



#### **Ромашковий чай**

Ромашковий чай  
В нагоді теж стане.  
Поп'єш — і боліти  
Живіт перестане.

#### **Бузиновий чай**

Ягідки оці  
Лікують кашель і бронхіт.



#### **Чорничний напій**

Напій зготували  
З сухої чорниці.  
Від живота  
Завжди знадобиться.

#### **Калиновий чай**

Прийміть і від мене  
Дарунок, малята:  
Ці ягідки зможуть  
Застуду здолати.

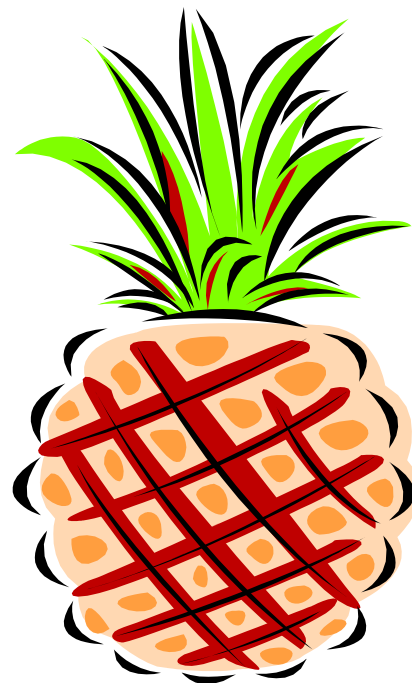
У того, хто їх вживає,  
Горло ніколи не болить.

### **Малиновий чай**

Надзвичайні аромати  
Мають з ягід цих екстракти.  
А яке варення, діти,  
їсти вам не розхотіти.  
Ну, звичайно, із малини  
Чай приємний для дитини.  
А також лікує він  
Кашель, грип і від ангін.

### **Смородиновий чай**

Пахнуть листя та гілки,  
А дрібненькі квітки  
Лише бджілок закликають,  
Де оті пилок збирають.  
У джем, варення, мармелад,  
У сік, наливки, шоколад  
Додають плоди чорненькі,  
Щоб були всі здоровенькі.



Вчитель:

Ось ми і потрапили на галявину «вітамінного саду».  
На згадку про цю подорож я хочу вам вручити пам'ятку

### **Пам'ятка**

#### ***Порції овочів***

- тарілка сирих або варених, печених, тушкованих овочів;
- тарілка сирих листяних овочів (наприклад, капусти);
- склянка овочевого соку (морквяного).

#### ***Порції фруктів***

- одне яблуко, груша, апельсин чи банан середнього розміру;
- 0,5 склянки фруктового пюре або фруктового десерту;
- 0,5 склянки фруктового соку.

Рекомендується 3—4 таких порцій щодня.

### ***Підсумок уроку.***

Учень.

Дунав і вирішив я так:  
Всі хороші овочі на смак,  
Всі корисні, вітамінні,

Для людей ви незамінні!  
Щоб не трапилось біди,  
їжте овочі завжди!

Вчитель:  
Щоб мати здоров'я – слід правильно їстія.  
Вживати поживне і тільки корисне  
Не їсти надміру, не шкодити тілу  
І пам'ятати про вітаміни.

**Д/З : конкурс рецептів страв з використанням овочів та фруктів.  
К.О. Гаркуша, вчитель початкових класів**

## **Година спілкування у 3-му класі**

### **«Формування навичок здорового способу життя».**

**Мета:** Формувати в учнів уявлення про корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров'я. Вчити вести здоровий спосіб життя. Виховувати навички доброзичливого спілкування.

#### **Хід уроку**

##### **I. Організація класу**

- Діти, який у вас настрій? Передайте його виразом свого обличчя. Усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм з сусідом. Я бажаю, щоб такий настрій був у вас до кінця уроку.

##### **II. Мотивація навчальної діяльності:**

- Давайте, діти, пригадаємо, що ви сьогодні робили?
- А тепер, скажімо, що з того, що ви згадали слід робити щодня?

Отже, все що людина робить постійно, щодня, і звикає до цього, називається звичкою. І сьогодні ми поговоримо про звички та їх вплив на здоров'я.

##### **III. Сприймання нового матеріалу**

###### **1) Робота в парах**

Складання та пояснення розсипанки:

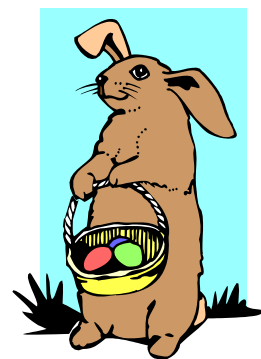
(Усе добре переймай, а лихого уникай)

###### **2) Робота в групах**

Листи від героїв мультфільму «Ну, постривай»

- Діти, почитайте поради цих героїв та подумайте, якими вони є: корисними чи шкідливими і чому?

### ***Поради Зайчика:***



#### *1 група*

- дотримуватись режиму дня;
- виконувати поради близьких людей;
- говорити правду;
- бути старанним, працьовитим
- прибирати після себе

#### *2 група*

- займатися спортом;
- добре поводитись;
- переходити дорогу у дозволених місцях;
- ділитися із другом;
- мити руки перед їжею

### ***Поради Вовка:***

#### *3 група*

- їсти перед телевізором;
- говорити неправду;
- брати без дозволу чужі речі;
- гратися сірниками;
- не робити зарядку



#### *4 група*

- допізна дивитися телевізор;
- гризти нігті;
- колупатися в носі;
- брати до рота різні предмети
- палити цигарки, пити пиво

- Діти, корисні звички саме так і називаються, бо приносять користь людині. Важливо набувати їх в дитинстві. Тоді шкідливі просто не сформуються. А не дотримування правил гігієни, вживання

алкоголю, цигарок завдають шкоди здоров'ю. І цих шкідливих звичок треба негайно позбутися.

Поки ви ще невеликі  
Виробляйте добрі звички  
Щоб здоров'я зберегти  
І щасливими рости

### 3). Гра «Закінчи речення» (пошукова робота)

- Я зачитую речення, а діти шукають кінцівку цього речення, пояснюють зміст.

Багато ходити – довго жити.  
Не читай книжку – у ліжку.  
Вітамінів багато – у фруктах.  
Без здоров'я немає щастя.  
Як про здоров'я дбаєш – так і маєш.

### 4). Гра «Допоможи»

Діти виступають у ролі лікаря і допомагають оцінити різні життєві ситуації.

### 5). Бесіда за змістом прочитаних казок.

- З давніх-давен відомо, що бути добрим корисно. Доброзичливі люди добре почувуються, і довго живуть. Медики стверджують, що сварки, образи негативно впливають на здоров'я людини і навпаки гарний настрій – запорука доброго здоров'я. Давайте пригадаємо казки, де лагідні, веселі та сміливі перемагали злих, підступних, жадібних.

### 6). Гра «Я дякую тобі...»

- Діти, у світ людина приходить для добра, творить добро її завдання. То ж давайте станемо у коло, потиснемо один одному руки і подякуємо за те хороше, що є в кожному із вас.

- Я дякую тобі за те, що ти...

### 7). Самостійна робота учнів.

Сьогодні ми повели розмову  
Як всім здоров'я зберегти  
І щоб життя було чудовим  
Здоровим треба бути, щоб рости.



Діти! А зараз ви на промінцях сонечка, що лежать на ваших партах, напишіть, які корисні звички ви хочете в собі розвивати.

А на хмаринці – шкідливі звички, яких хочете позбутись.

### *III. Підсумок уроку.*

#### *а). Гра «Інтерв'ю»*

- Який настрій на кінець уроку?
- Які бувають звички?
- Які звички треба виховувати у себе?
- Які слова треба говорити тим, хто пропонує щось погане?

#### *б). Поради вчителя:*

Формуйте в собі корисні звички;

виховуйте силу волі;

дбайте про своє здоров'я.

**Любіть себе та інших поважайте.**

**Своє життя й здоров'я бережіть!**



## Сценарій виховного заходу до Дня матері “Нехай вам, любі, доля усміхнеться!”

(в рамках Тижня родинного виховання)

**Мета:** відроджувати давні українські звичаї і традиції, пробуджувати в дітях прекрасні і благородні почуття – світле і ніжне ставлення до матерів, до материнства взагалі; виховувати почуття обов'язку у дітей – віддати шану матерям, відплатити любов'ю, турботою і допомогою в майбутньому.

**Обладнання:** святково прикрашена квітами і кульками зала; на стіні – сімейна газета з фотографіями дітей та батьків; плакат із написом заходу; записи пісень про маму; тістечка, спечені дівчатками.

Можна у світі чимало зробити:  
Зиму на літо перетворити,  
Гору найвищу штурмом узяти..  
Можна пройти крізь пустелі і хащі,  
Тільки без мами не можна нізащо,  
Бо найдорожче стоїть за словами:  
В світі усе починається з мами.

**Вчитель:** Мама! Найдорожче слово в світі!

Де б не був ти, що б ти не робив,  
Та вона твій шлях завжди освітить  
Ніжним серцем, відданим тобі!

Дорогі наші мами! Сьогодні у нашій шкільній родині ми святкуємо саме найпрекрасніше, саме найсвятіше свято на землі – День матері. Тож вітаємо вас із цим чудовим весняним святом і даруємо нашим любим мамам найніжніші слова, гарні пісні, веселий настрій. Як справедливо, що саме на весну припадає це чудове свято, бо саме на весні все прокидається до життя: і вербові котики ніжно лоскочуть нам руки, і березовий сік солодить губи, і дзвінкі струмочки, заморожені зимою, тепер весело біжать до річки.

Нещодавно ми святкували з вами 8 Березня – свято Жінки, а також найбільше християнське свято – Великдень. Мабуть, тому всі ці свята припадають на весну, бо і Жінка, і Мати, і Син Божий несуть усьому світу життя!

А хто з вас знає історію виникнення свята Матері?  
... Ще на початку минулого століття травень називали місяцем Матері Божої. Першого тижня і дорослі, і діти несли до церкви квіти, співали пісні, в яких славили жінку, яка привела на світ Сина Божого. А в другу неділю в церквах відбувалися богослужіння на честь всіх матерів. І тоді діти вітали своїх мам ніжними, зворушливими піснями, віршами, дарували квіти. Послухайте, як це було.

Уперше організувала День матері американка Анна Джарвіч у 1910р. У 1928р. його влаштував Союз українок Канади, а наступного 1929р. це свято відзначали у Львові. Відтоді, в другу неділю травня, День матері святкували дуже широко.

І сьогодні мені надзвичайно приємно бачити вас, дорогі мами на нашому святі, бо любов до батьків, повага до друзів формується не лише в родинному колі, а й в школі, адже школа – це наша одна велика родина!

Але насправді, мабуть, зовсім не важливо на коли визначений День матері, бо день цей визначається цілим нашим життям, адже саме мама дарує нам життя і водночас дарує нам своє, не потребуючи нічого взамін. Тож ми в свою чергу повинні кожного дня приносити мамам лише радість, любов, повагу, а якщо на маминих очах випадково засрібляться сльози – то нехай це будуть лише сльози радості і щастя за вас, своїх дітей.

*Немає щастя більшого для мами,  
Як в дивосвіт вести своє дитя.*

*І захищати серцем і руками  
Малу й тендітну свічку життя.*

*Щоб променілась вічно, не вгасала,  
Несла у Всесвіт світло і тепло.  
Та щоб дитину добру долю мала  
І в щасті й радості дитя зросло.*

*Молитву шепче трепетно вустами  
І Бога просить за своє дитя,  
І захищає серцем і руками  
Малу й тендітну крихітку життя.*



Мама... Чи є у світі слово більш прекрасніше й ніжніше, ніж це? Мама!  
А чуєте, як у наших грудях бється серденько?  
Те серце нам дала також рідненька ненька.

**Вчитель:** Чи є у світі серце більш чутливе і вірне, ніж материнське? У ньому ніколи не згасає любов, воно ніколи не буває байдужим. І скільки б тобі не було років, тобі завжди потрібна мама, її погляд – то ніжний, то суворий, її очі – то сумні, то радісні.

*Послухайте давню українську легенду про материнське серце.*

Був у матері єдиний син. Душі в ньому вона не чаяла. По краплинці росу збирала для вмивання, найтоншим шовком вишивала сорочки. Виріс син ставний, гарний. Одружився з дівчиною небаченої краси. Привів молоду дружину в рідну хату. Не злюбила та свекруху, зненавиділа її. Щоб не потрапляти невістці на очі, переселилася мати у хлів. Але й це не допомогло їй. Наказала невістка синові вбити рідну матір і серце вийняти з грудей. Зачарований красою дружини, син сказав: "Наказала дружина вбити Вас, мамо... А не послухаю – піде від мене". Заплакала мати й каже: "Ну що ж, синку, роби так, як велить серце". Пішов син з матір'ю до лісу, розпалив вогнище, убив матір, вийняв серце й поклав у вогонь. Тріснула гілка, полетіла жаринка і боляче обпекла обличчя сина. Скрикнув той, закрити долонями болюче місце. Стрепенулося серце материнське, що горіло у вогні, і прошепотіло: "Синочку мій рідненький, тобі боляче? Зірви листок подорожника, приклади до обпеченого обличчя.

А до листка приклади серце материнське, потім у вогонь покладеш!" Заридав син, схопив гаряче материнське серце, уклав його в розкраяні груди, облив гіркими сльозами. Зрозумів він, що ніхто й ніколи не любив його так гаряче й віддано, як мати. Й ожило серце матері, загоїлася рана, бо всесильним було її бажання бачити сина радісним і безтурботним. Підвелася мати і пригорнула до себе рідну кровинку. І осоружною йому стала дружина-красуня. Не повернулися вони додому, а пішли удвох степами широким та й стали високими могилами.

Пам'ятайте всі, що *найсвятіша любов – материнська.*



Бережіть материнське серце,  
Бо воно, як воскова свічка,  
То на кноті маленьке сонце,  
Ніжне й тепле, але не вічне.  
Затуліть теє серце ніжне  
Од вітрів забуття й тривоги.  
Каяття принесіть їй, хоч пізно,  
І утрить гіркі сльози знемоги.  
Бережіть материнське серце!

**Ведучий 1:** Шанування матері – один з найсвятіших обов’язків людини і неоплатний борг. Вона нас зростила, виховала. Навчила добра, леліяла, любила. І чим більша наша любов до матері, тим світліше і радісніше наше життя.

Принесу в подарунок мрію,  
Що перлинами виграє.  
Тільки зараз я розумію  
Материнське серце твоє.  
Прислухаюсь і вчуся  
Усьому, що порадиш ти.  
Мила, рідна моя матуся,  
Як до мудрості важко йти!  
Стільки бурі, вагань і злетів  
На дорозі нелегкій тій.  
Не зустрінеш всього у поетів,  
Не побачиш у барвах мрій.  
Тільки ти єдина розкажеш,  
Як уміють лише матері.

**Ведучий 2:** Мама...Матуся...Ненька... З цим іменем у нас асоціюється все добре, щире, людське. Це той дужий птах, який розкрив нам крила, дав дорогу в життя. Це людина, перед якою ми завжди будемо в боргу, будемо завше цілувати її руки, які пестили нас у дитинстві, чиї кроки і душа завжди ідуть з нами по життю, підтримують нас у годину печалі і радості.

З давніх часів хоронителькою домашнього вогнища була богиня Берегиня. Яке точне, яке поетичне ім’я. Та, що береже дім, оберігає від неправильного кроку, від напасті та лиха.

Ми знаємо її! Бо, прокидаючись уранці, бачимо на столі сніданок, приготований її руками. І біжимо до школи, часто забуваючи поцілувати її. Засинаючи увечері, бачимо над собою її лагідні очі, забуваючи іноді сказати тим очам слова любові чи навіть лагідне ”на добраніч!”

Ми знаємо її! Ту богиню- берегиню, яка ніколи не вимагає від нас ніяких жертв, а саме задля нас жертвує всім, іноді навіть життям. Ім’я цій богині – Мати!

Це вона провела безсонні ночі біля нашої колиски, пролила не одну сльозу, коли нам було важко, зустрічала і проводжала в дорогу, молилася за нас. Тому перше слово в житті людини – мама.

Я низько вклоняюсь вам тому, що Ви - Жінки! Це Ваші муки створюють на світ нові життя. Це Ваші безсонні ночі вирощують з безпорадних крикунів старанних хлопчаків та дівчаток. Ваші руки і Ваше серце виховують з цих малюків чудових дівчат та благородних юнаків. І це Ваші турботи і Ваш труд, Ваша любов благословляє їх на подвиги в ім’я життя на землі.

Ось дуже цікавий факт із життя наших мам. Усі разом, а їх 23, народили і виховують 43 дітей! Із них - 18 дівчаток і 25 хлопців. Чи не подвиг це? І так, все по порядку.

**Ведучий 1:** Любі наші мами! Давайте разом погортаємо сторінки у Книзі нашого цікавого життя, і на кожній сторінці – мама. Отож, запрошуємо вас у наше спільне минуле.

**Ведучий 2:** Я - землі цієї паросток зелений,  
Я - землі цієї квітка лісова.

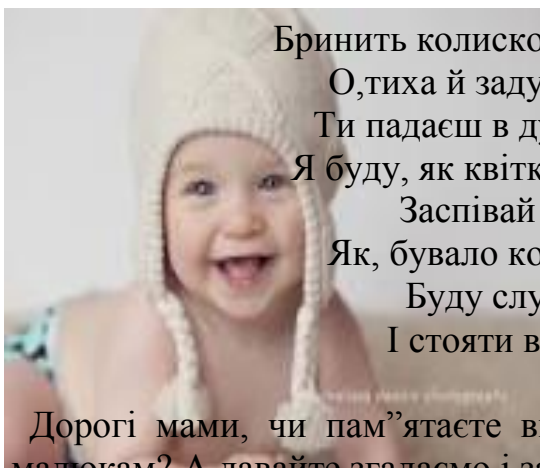
Заплелись до мене,  
Приросли до мене  
Жито і дерева,  
Квіти і трава.

**Ведучий 1:** Я з’явилась на світ із любові та мрії  
Із щасливих татусевих й мамусених снів.  
І були в тата й мами високі надії,  
Мною мама радіє і тато зрадів.

**Ведучий 2:** Перша сторінка нашого життя – ми народилися. Це ваші руки гойдали нас у колисці, це ви зігрівали нас своїм диханням, своєю любов’ю. Слово “мама” росте з нами тихо, як ростуть тендітні берізки і могутні дуби, як сходить ранкове сонце, як зацвітають чорнобривці у маминому садку, як народжується колискова пісня.

Коліскова... Пісня коліскова –  
То найперша мамина розмова.  
Пахне вона м’ятою і літом,  
Чебрецевим і суничним цвітом.

**Ведучий 1:** Шкода, що нам не дано запам’ятати ту мить, той день, коли над нашою колискою схилилася мама і ніжно заспівала коліскову.



Бринить коліскова, дзвенить коліскова,  
О, тиха й задумлива мамина мова.  
Ти падаєш в душу, подібно зерняті,  
Я буду, як квітка, з пісень проростати.  
Заспівай мені, мамо моя,  
Як, бувало колись, над коліскою.  
Буду слухати, слухати я  
І стояти в замрії берізкою.

Дорогі мами, чи пам’ятаєте ви коліскову пісню, яку співали своїм малюкам? А давайте згадаємо і заспіваємо разом?

*(співають коліскову)*



**Ведучий 2:** Пройшов час і ми вже говоримо перші слова, робимо перші кроки.

**Ведучий 1:** А після першого слова йшло перше речення, перша самотійно розказана казка, вивчена зі слів мами, перший віршик. Хочете згадати, як це було?

**Учень по-дитячому:**

Йшов Сніжок на торжок  
Продавати кожущок,  
Кіт купив того кожуха,  
Загорнувсь по самі вуха.  
Як зайшов у нім до хати,  
Хутро стало розтавати,  
Сів Воркотик за мішком  
Та й умився кожущком.

**Ведучий 1:** Перегортаємо наступну сторінку Книги нашого життя.

Не забудь нам, напевне, ніколи  
Вересневий в серпанку той час,  
Коли вперше прийшли ми до школи,  
Коли все було новим і дивним для нас.

**Ведучий 2:** Давайте пригадаємо 1-й клас, перший урок у школі. Пам'ятаєте, любі наші мами, як, зі слізьми на очах, ми йшли за своєю вчителькою, боязко оглядаючись, чи чекає на нас наша мама.

**Ведучий 1:** Отож, уявіть собі: наша школа, 1 вересня, урочиста лінійка, присвячена святу

Першого дзвоника. А зараз сово надається першокласникам( першокласники – це ми):

1) Кличе вересень до школи,  
Прощавай наш дитсадок.  
Не забудем ми ніколи  
Як лелівав ти діток!

2) Правда, мамо, я  
великий  
Сам взуваю  
черевики,  
Сам зав'язую  
шнурочки,  
Сам в штанці  
вдягнувсь, в  
сорочку,  
І не плачу я ніколи,  
Бо вже я іду до  
школи!



3) Ціле літо я чекала  
Їла кашу, підростала,  
Щоб портфель не був великий  
Й не спадали черевики!

3) Мамо, я скажу тобі на порозі школи:  
Кращої за тебе не знайти ніколи,  
Ближчої, ріднішої не бува в житті,  
Мамо! Побажай мені доброго путі!

**Ведучий 2:** Ось такими кумедними були наші першокласники. Про них, мабуть, добре пам'ятає перша вчителька – Сагайдак Альона Валентинівна, яка того ж року вела до школи й свого синочка. Альоно Валентинівно, поділіться з нами спогадами, яких ви пам'ятаєте першачків – сьогоднішніх 11-класників?

**Ведучий 1:** Через 4 роки навчання у школі перша вчителька і мама передала вас в руки іншої мами – Гаврюшовій Людмилі Михайлівні. Людмило Михайлівно, а що ви можете нам розповісти про тих 5-класників, які вперше прийшли до вас у клас?

**Вчитель:** Оце так підбір учнів у класі! Тільки четверо з них – вчительські діти! І як їхні мами все це витримують? Та що вони! Думаєте, їхнім дітям легше?

**Учень 1:** Гарні хлопці – хоч куди,  
Всі з одного класу,  
Але це ще півбіді  
Вам скажу відразу.

**Учень 2:** Без секрету розповім,  
Що справа наша вся у тім  
(Вірите у те, чи ні)-  
Наші мами – вчителі.

**Учень 3:** Чим же прогнівили Бога?  
Кого звать на допомогу?  
Може, школу помінять,  
Чи академвідпустку взять?

**Учень 4:** Думаєте, що він каже?  
Хай розумно все ще зважить?!  
Що ж, тоді усе спочатку,  
В чергу всі і по порядку.

**Учень 1:** Мені, хлопці, гірше всіх  
Вже до того я і звик  
Мама – вчителька, нехай,  
Та ще ж класний керівник!  
Ось кого жаліти треба,  
Бо за клас увесь спрос з мене.

Утечеш, бува, з уроку –  
Нагада й через півроку.  
Доступ в неї до мого  
Є “еженедельніка”

Ставить в ньому поведінку  
Й назива”щоденником”.  
Всі оцінки мої зна  
Як таблицю множення,  
І усі мої слова іншомовного походження.  
Бо читає в нас англійську,  
Знає її “на зубок”.  
Й кожен ранок- перевірка:  
“Stand up, синок, seven o”clock “.

**Учень 2:** Та хіба це ще біда?

Я тобі дивуюся.  
Он у мене вся сім”я  
У школі тусується.  
Чи влаштовує шкільна  
Може, їх зарплата?  
Що обоє роблять тут і мама, і тато?  
Почуваюсь, як не свій  
Й кожної хвилини  
Чую я:”Віталє, стій!  
Сьогодні що отримав?”  
Боже, збав, як не влаштує  
Оцінка в журналі –  
“Та біжи вже, куди біг, я вдома  
На нервах пограю.”  
І навіть на дискотеці в школі  
По обидва фланги :  
Дискжокеєм там працює батько,  
А чергує мама.

**Учень 3:** Легше трішечки мені

У нашому колі,  
Бо моя працює мама  
У маленькій школі.  
В неї там уже свої  
Конкретні проблеми.  
Там що їй нема коли  
Бігати до мене.  
Тільки як все вона знає,

Що разок-другий курив?  
Хто про мене докладає,  
Що уроки не повчив?  
Та у мене є одна  
Певна компенсація,  
Бо який вже рік займаюсь  
Боксом я і танцями.  
Так що, хлопці, перевірів,  
Працює надійно,  
І гордиться мною мама,  
Бо я – її надія.

**Учень 4:** Ох, мені, мабуть, уже  
Й танці не допоможуть,  
Де б не був – узнать про все  
Моя мама може.  
Звідки вона, скажім, зна,  
Що гнавсь коридором?  
Як працює теж вона  
В початковій школі?  
Та ще далі, чим твоя,  
В кінці коридору,  
Навіть вікна всі виходять  
В протилежну сторону.  
Дома, як завжди, чека  
Виховна робота  
В приклад мені завжди ставить  
Молодшого брата.  
А що можу я зробити? –  
Така в мене вдача.  
Може, цьому завдяки  
Жде мене удача?

**Учень 1:** Але все одно, матусі,  
Ми признатися вам мусим –  
Любим вас і поважаєм,  
Бо без вас і нас немає.

**Учень 2:** Ви пробачте, любі, нас,  
Рідні наші мами.  
Ми ж вам щиро лиш добра  
Від душі бажаєм!

**Учень 3:** І несем любов коханим

В кожному нашій серці.  
Хай вам, любі, наче сонце  
Доля усміхнеться!

**Учень 4:** Посилаємо молитву  
Кожен ранок в небо ми:  
“Дай же, Боже, долю гідну  
мамі, нам і всій землі!”

**Ведучий 1:** Проходили роки нашого навчання. Ми дорослішали, ставали самостійними.

А пам'ятаєте, як ми приходили до вас зі сльозами на очах? Ні, не від того, що отримали погану оцінку. Це були сльози радості. А, може, і смутку. Це були сльози, викликані отим почуттям. Яке переживає кожна людина. Це було кохання.

**Ведучий 2:** Звичайно, ми любили і раніше, ще тоді, як кажуть, під стіл пішки ходили. І в дитячому садку, і, навіть, в 5 класі. Але це було зовсім не те. А ви, як завжди, заспокоювали, втішали.

Любов – найбільше в світі почуття!  
Вона не має меж - безкрая!  
З любові починається життя,  
Вона усе найкраще починає.  
І крила для польоту нам дає,  
І доброту народжує, і ласку.  
Пустіть любов у серденько своє,  
Вона народить дивну казку.  
У серці матері така любов живе,  
Як Всесвіт, нескінчена і велика,  
Вона рікою дивною пливе  
І не скінчиться, поки в мами віку.

**Вчитель:** Мамо! Скільки в цьому короткому і великому слові радості, щедрості, самопожертви, печалі, страждання та тривоги. Це зрозуміло кожній жінці-матері на всій планеті, якої б вона не була нації, кольору шкіри, якою б мовою не розмовляла. У матерів надто багато спільного. І той перший крик дитини, який звучить як наказ про надання їй найвищого звання – Матір. І та тривога, яка навіки оселяється в її серці, - тривога за своїх дітей. А ми, діти, в свою чергу, повинні турбуватися про своїх батьків, бути сенсом їхнього життя в повному розумінні цього слова, і нехай це буде не нав'язаний обов'язок, а потреба серця і душі, всього вашого життя. Тож хай ваші стосунки з мамами будуть такими ж щирими і чуйними, як у цьому діалозі матері і сина:

**Син:** Розкажіть мені, мамо, про вишні,  
Їх було так багато в саду.

**Мати:** Були, сину, морози невтійні,  
А вони кого хочеш зведуть.

**Син:** Розкажіть мені, мамо, про зорі,  
Чи такими були і колись?

**Мати:** А той, сину, хто виріс у горі –  
Не часто на зорі дививсь.

**Син:** Розкажіть мені, мамо, про долю,  
Чи людині підвладна вона?

**Мати:** Наша доля, мій сину, як море –  
Той пливе лиш, хто має човна.

**Син:** Розкажіть мені, мамо, про роки –  
Чи спливають помітно вони?

**Мати:** Роки, сину, помітні допоки  
Матерів пам'ятають сини.

**Вчитель:** Дорогі наші діти! Уже дорослі діти! Ви сьогодні надзвичайно щасливі, маючи таких прекрасних молодих мам. Тож умійте цінувати ці миті життя, любіть і поважайте своїх матерів, бо саме мама – всьому початок. Саме вона є тим центром, який єднає всю родину.

Мами все життя дивляться нам услід, вирядивши в люди, так і стоять на початку всіх наших доріг, навіть коли їх не стає. Стоять і дивляться. І бажають нам добра і щастя. Сподіваються від своїх дітей найвищих духовних злетів, бо і в останню хвилину думають про те, щоб їхні діти жили гідно серед людей і творили добро на своїй землі.

Серед наших мам, на превеликий жаль, є такі, від яких пішли їхні неньки назавжди. Це прикро, та таке життя і доля в кожного своя.

Я до рідної хати натомлено йду,  
З полустанку мій потяг у далеч полинув.  
Бачу: мамина хустка біліє в садку,  
Придивився – не хустка, то квітне калина.

Наче мамині очі – у хаті вікно.  
Сад матусиним словом мені промовляє.  
Я не звикну ніколи, що мама давно  
Край села у високій траві спочиває.

Я не звикну ніяк, що вона до воріт  
Не біжить із городу мене зустрічати.  
Спорожнів без матусі мені білий світ  
І чужою стає наша затишна хата.



Не мені вже зозуля майбутнє кує  
За рікою судьби в голубій оболоні.  
Кожен з нас безпритульним душею стає,  
Коли мамине серце навек захолоне.

Я стою у дворі. Небокрай відгорів.  
Теплий вечір в мовчанні закутав калину.  
Люди добрі мої! Бережіть матерів!  
Як себе бережіть, як свою Україну!

Дорогі діти! Я бажаю вам якнайдовше залишатися дітьми. Бережіть своїх матерів, любіть, поважайте, живіть задля них.

Коли зміцніють крила, щоб літати  
Не забувай про рідних маму й тата.  
Та встигни добре слово їм сказати,  
Допоки ти живеш у рідній хаті.

**Учениця:** Матусю моя дорогенька,  
Найрідніша в світі матусю.  
Присядь біля мене близенько,  
Я ніжно отак пригорнуся.  
Накину тобі я на плечі  
Хустину тепленьку, пухову,  
Як гарно мені із тобою,  
Матусю, завжди будь здорова!  
На руки твої подивлюся,  
Що ніжно голівку ласкали,  
Ці руки моєї матусі  
В колисці мене колихали.  
Вони вже втомились, та вправні,  
Все вміють ці руки робити:  
Хустиночки вишити гарні,  
Сніданки, обіди варити.  
За все найкраще у житті,  
За ваші руки золоті,  
За ваші лагідні серця  
Ми, діти, вдячні вам, матусі, без кінця.

**Учень:** Є в мене найкраща у світі матуся  
За неї до тебе, Пречиста, молюся.  
Молюся устами, молюся серденьком  
До тебе, небесна Ісусова ненько.  
Благаю у тебе щирими словами  
Опіки та ласки для любої мами.  
Пошли їй не скарби, а щастя і долю,

Щоб дні її минали без смутку і болю.  
Рятуй від недуги матусеньку милу,  
Даруй їй здоров'я, рукам подай силу,  
Щоб вивела дітей у світ поміж люди,  
Щоб нами раділа, пишалась усюди.  
За це я складаю в молитві долоні  
До тебе, Царице, на сонячнім троні.

**Вчитель:** Дорогі мами! Щойно прозвучали прекрасні слова з уст ваших дітей у вашу адресу.

Я впевнена, що вони були сказані від щирого серця, хоч і не своїми словами.

А ось, до речі, і їхні слова про вас, мами(уривки з письмових відвертостей на тему: "Що значить в моєму житті мама"):

"...Мама – найдорожча людина в моєму житті...тому, що дала мені життя, доглядала, виховувала, піклувалася про мене, намагаючись зробити мене щасливим..."

"...Мама – значить все..."

"...Я завжди дивуюся,як вона встигає все робити: приготувати смачну страву, все попрацювати і випрасувати. І мені дуже прикро, що я не завжди висловлюю їй подяку за її тяжку працю. І навіть коли мама сердиться на мене, то насправді вона це робить люблячи..."

"...Я ціную своїх маму і тата, тому що вони подарували мені життя, яке я повинна прожити на цьому світі недаремно..."

"...Я дуже щаслива, що у мене є така мама. Адже почуття матері до дитини і дитини до матері – це найсвятіше, що є на цьому світі. Ці почуття неможливо нічим замінити..."

"...Мама – це скарб, який потрібно цінувати, незалежно від обставин..."

"...Я хочу, щоб моя мама жила вічно!"

Мені важко підібрати ще якісь слова вдячності і побажання крім тих, які сказали ваші діти. Я скажу лиш одне – життя – це сплетіння часу, зв'язане з сердець мам, синів та доньок, і немає в світі меча, здатного розрубати цю нескінченну пряжу людства...

Дорогі мами! Ось ми перегорнули іще одну сторінку. Настав час, коли ваші діти вирости, їм уже стало тісно за шкільними партами, і незабаром вони, як оті пташенята, вилетять з рідного гнізда.

Та щасливої погожої днини збере вас матуся до рідної світлиці і защебече, заговорить, заплаче мамина пісня у ваших серцях. Озветься вона червоною калиною у лузі, тополею у лісі, кучерявою вербою над садочком, солов'їною мовою, пахучістю трав. І де б ви не були, нехай завжди до вас прилітають легкокрилі лебеді материнства.

(Пісня "Проводжала мати")

Тож давайте зараз якнайдовше залишимося на цій сторінці, де бує весна, а разом з нею – молодість і краса, юність і безтурботність.

Не будемо заглядати на кінець книги, у кожного – своя історія, своє майбутнє, але з кожним з вас завжди буде жити отчий дім, солов’їна рідна мова, батьківська мудрість і незгасима мамина любов.

У сивої чайки поважчали крила,  
Бо вже вечоріє,-був довгим політ,  
А тож і не чайка –то матінка мила  
Скликає до себе великий свій рід.

Ой, чаєчко-чайко, сивенькая мати, -  
Хустина, як доля, і очі сумні...  
Злітайтеся до мами –їй важко літати,  
Як чайці співати тривожні пісні.

Злетяться до неї – спітніє віконце.  
В маленькій оселі – багато людей...

І мамині очі засяють, як сонце,  
Пригорнуться діти до рідних грудей.

Росте біля хати духмяна красоля,  
На згадку про матір букетів нарвуть.  
Прощальна пісня - то мамина доля:  
стежина, з якої не можна звернуть!

У сивої чайки поважчали крила,  
Бо вже вечоріє,-був довгим політ,  
А тож і не чайка –то матінка мила  
Скликає до себе великий свій рід.

Дорогі діти, любі мами та гості нашого свята! Спасибі велике вам за те, що ви є.

Бажаю всім вам здоров’я та удачі, успіхів і достатку! саме головне – любові: любові батьків до дітей і дітей до батьків. Будьте щасливі!

Несем любов коханим й матерям,  
Плекаєм квіти на землі і в серці,  
Неначе сонце весняним полям,

**Нехай вам, любі, доля усміхнеться!**

І на закінчення нашого свята для закріплення наших теплих родинних відносин давайте заспіваємо відому пісню, яка вже стала Гімном матерів, “Пісню про рушник”.



С.В.Величко, заступник директора школи з виховної роботи  
**Година спілкування із застосуванням інтерактивних  
технологій для учнів 7—8 класів**  
**«Життя людини - найвища цінність».**

**Обладнання:**

1) виставка літератури: Конституція України, Конвенція ООН про права дитини, Закон України «Про охорону дитинства», Національна програма «Дитина України»;

2) плакати:

«Бережи час — це полотнона,  
з якої виткане життя»

*(К. Річардсон)*

«Хай оживає істина стара:  
Людина починається з добра»

*(Л. Забашта)*

«Пам'ятай! Життя — це подарунок, великий подарунок. І хто його не цінує, той цього подарунка не заслуговує».

*(Леонардо да Вінчі)*

3) картки із висловами про сенс життя; пелюстки квітки;

4) *музичні записи* (вмикаються, коли учні виконують колективну роботу)]

5) чистий аркуш ватману на дошці.

У незліченному нашому багатстві

Слова дорогоцінні є:

Батьківщина,

Вірність,

Братерство.

А є ще:

Совість,

Чесць...

Ах, якби всі розуміли,

Що це не просто слова,

Яких би ми лих уникли,

І це не просто слова!

Учитель. Ми не випадково почали наш захід і з цих рядків. З античних часів людство у своєму житті користується правилом, сформульованим філософом Протагором: «Людина — міра всіх речей», а цінність людського життя — це найвища суспільна цінність. Людина — частина суспільства, вона має свої права та обов'язки. Основне право

людини—це право на життя. Захист цього права — найважливіший пріоритет цивілізації.

*(Називаються державні документи соціально-правової охорони життя людини, прав дитини. Вони представлені на виставці.)*

Учитель. Сьогодні ми з вами поговоримо про цінності життя, подумаємо над питаннями:

- Для чого живе людина на Землі?
- Що потрібно зробити, щоб життя було в радість?
- Які ідеали і цілі в житті можна вибрати?

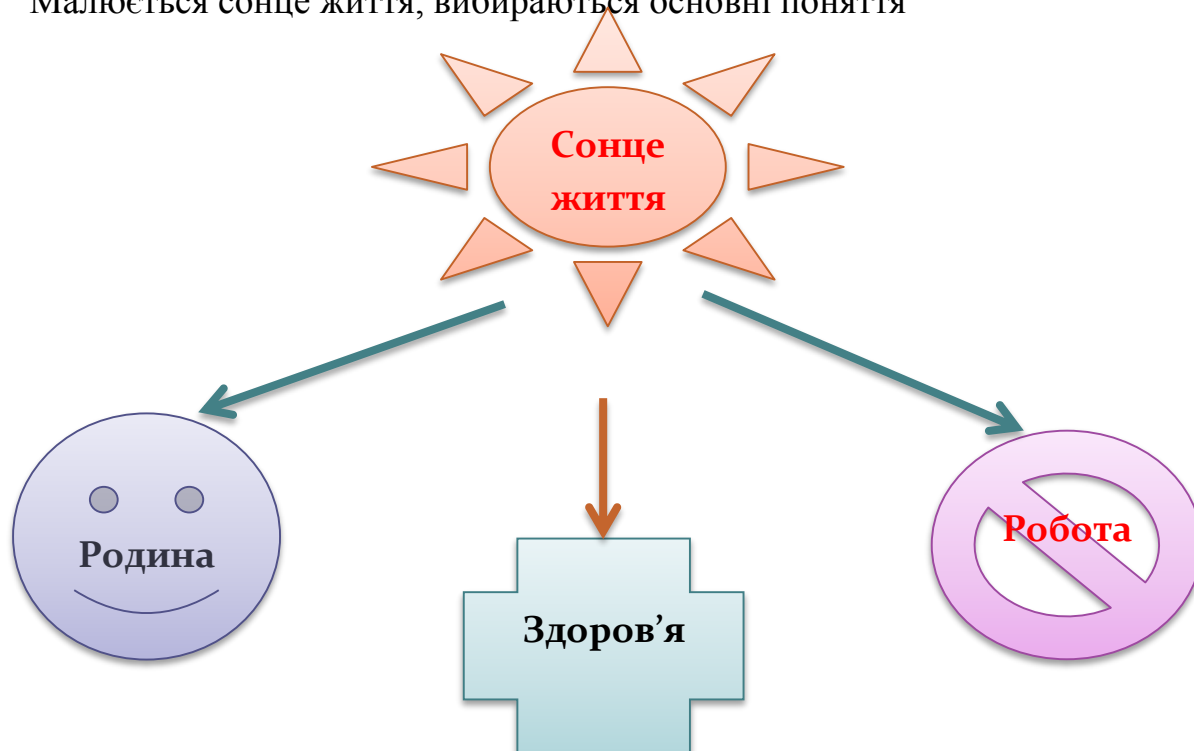
### **Технологія «Мозковий штурм».**

Ставиться проблема. На дошці записуються всі запропоновані варіанти

рішення, обговорюються, вибираються кращі.

– Що для кожного з вас найцінніше в житті? (родина, здоров'я, щастя, гроші, друзі і т. д.)

– Малюється сонце життя, вибираються основні поняття



Слово «життя» багатозначне. Воно охоплює різні сторони дійсності:

- суспільне, індивідуальне життя;
- матеріальне, духовне;
- щасливе, багате, праведне і т. д.

Життя людини неповторне і звичайне, радісне і сумне, повне переживань. Людей — мільйони, усі вони неповторні й несхожі. Вони, як зірки

на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і со-  
лодке, як мед. Життя кожного — це дорога, якою тільки йому

призначено  
пройти. І якою буде ця дорога залежить... Від кого?

«Не витрачай час на міркування про те, що і заради чого робиться,  
тому

що життя — це спектакль (драма), план якого складений Богом і не до-  
ступний людському розумові»,— сказав Марк Аврелій. Але драма

укладена

не в неминучості долі для людини, а в силі або слабкості характеру,  
здатності або нездатності реалізувати життєві можливості.

## 2. Технологія «Вільний мікрофон».

Кожен бажачий швидко і чітко висловлює свою думку.

Обговорюються питання. Після кожного робиться висновок.

– Чи може кожна людина жити так, як хоче? Що для цього  
потрібно?

Висновок. Людина може жити так, як хоче, тобто запланувати своє  
життя, поставити мету,  
**Родина** вибрати шлях для її  
реалізації. Усе залежить від її характеру, сили волі. Необхідно вміти  
переборювати труднощі, мало одного бажання. Необхідна праця,  
боротьба, сила волі, щоб досягти чого-небудь.

– Чи справедливе твердження: «Моє життя, як хочу, так і живу»?

Висновок. Потрібно пам'ятати, що живеш серед інших людей,  
поважати їхнє право на життя.

– Що важче: будувати життя чи пристосовуватися до нього?

Висновок. Простіше пристосовуватися, але чи цікавіше...

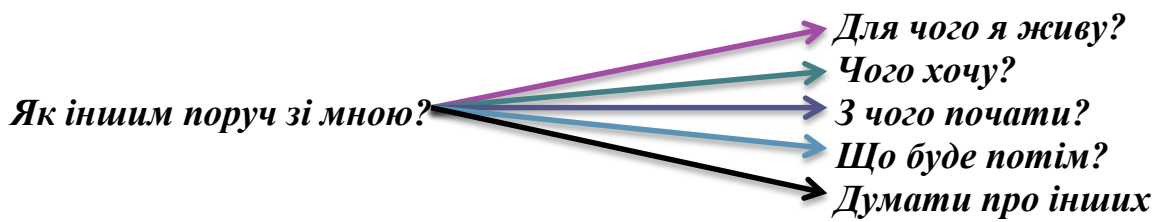
## Робота в групах «Квітка щастя»

### Суїцид

Що потрібно для щасливого життя?

1. Кожній групі дається по одній пелюстці (усього їх п'ять). Діти повинні обговорити і написати свою думку, тільки одну. Потім збирається квітка. Усі разом обговорюють, що вийшло.





**Висновок.** Жити щасливо — мати повагу людей, здоров'я, любов, друзів, роботу і т. д. Але необхідно розуміти: (відкривається заздалегідь написаний плакат).

### 3. Технологія «Захист ідеї».

Робота проводиться в парах або групах. Роздаються картки

**Здоров'я** із висловленнями про значення, мету життя. 2-3 хвилини йде обговорення, потім учні зачитують висловлення, пояснюють, як їх розуміють.

**Алкоголь**

**Наркотик**

**Можливі завдання**

2. Світ належить оптимістам, песимісти — тільки глядачі. (Ф. Гізо)
3. Жити — це не означає дихати, це означає — діяти. {Ж.-Ж. Руссо)
4. Наше життя — це те, що ми думаємо про нього. (Марк Аврелій)
5. Ключ до життя — служіння людям. (Д.Джесон)
6. Найвища із книг — книга життя, яку не можна ні закрити, ні знову відкрити за своїм бажанням. (А. Ламартін)
7. Жити — означає не тільки задовольняти матеріальні запити організму, головне — розуміти свою людську необхідність. (Жуль Верн)

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

Праця — на користь інших людей, країни.

Боротьба — повинна мати гуманну мету.

Любов — не повинна бути егоїстичною.

Дружба — повинна бути чесною.

Людина повинна зрозуміти свою життєву мету, намітити шляхи її досягнення і йти до неї, поважаючи оточуючих, не залишаючи за собою руїни, тобто «за будь-яку ціну». Якщо є час, можна торкнутися проблеми: екологія, терор, війна.

Пошук сенсу життя, свого місця в ньому — дуже складна робота. Давайте спробуємо виробити правила, яких ми будемо дотримуватись у житті. Адже потрібно завжди починати влаштовувати світ із себе: з життя в класі, у родині, спілкування з друзями, родичами, учителями, з власного відношення до своїх прав і обов'язків.

*(У процесі обговорення виробляються загальні правила, записуються на аркуші ватману, прикріпленого до дошки.)*

### **Правила**

1. Адекватно приймати дійсність,
2. Приймати себе і навколишніх такими, як вони є. Поважати усіх.
3. В усіх і всьому шукати лише гарне.
4. Вірно дружити, вибирати гідних друзів.
5. Розвивати почуття «добра» і «зла».
6. Думати не тільки про себе, але й про те, як іншим поруч з тобою.
7. Вести здоровий спосіб життя і фізичний, і духовний.
8. Турбуватися про навколишній світ (*природу*).
9. Нести відповідальність за всіх і все.

### **Підведення підсумків**

- Що з почутого сьогодні вам запам'яталося?
- Що ви взяли для себе із сьогоднішнього заходу?
- Що сподобалося, що ні?

(Учитель пропонує намалювати на аркушиках оцінку уроку — один із трьох виразів обличчя: усміхнене, байдуже, скривджене; підняти і показати. Дякуємо усім за участь у роботі.)



**С.В.Величко, заступник директор школи з виховної роботи**

**Програма «Культура здоров'я»**

Відповідно до національної Програми «Основні орієнтири виховання» першочерговими завданнями Програми «Культура здоров'я» є:

- надання школярам інформації про цінність систематичного зміцнення фізичного та духовного здоров'я;
- закладення основ теоретичних знань з питань культури збереження здоров'я;
- формування розуміння і практичних дій психологічної та фізіологічної саморегуляції стану, отримані знання і вміння мають стати складовою частиною світогляду свідомої особистості.

Програма «Культура здоров'я» складається з семи розділів.

- I. «Здоровий спосіб життя - це необхідно?»
- II. «Вплив довкілля на здоров'я людини».
- III. «Мислення і здоров'я. Психологічне здоров'я - це важливо?»
- IV. «Рух і твоє здоров'я».
- V. «Їжа і здоров'я».
- VI. «Профілактика захворювань - це ...».
- VII. «Здоров'я і довголіття».

Доцільно використовувати такі форми роботи:

- анкетування;
- тестування;
- конкурси знавців;
- навчальний діалог;
- реферат, твір-роздум;
- складання паспорта здоров'я;
- гра за зразком телепередачі «Найрозумніший» чи «Поле чудес»;
- моделювання екстремальної ситуації;
- дискусії малих груп;
- підсумкове заняття, твір «Як я розумію вираз «здоровий спосіб життя»;
- тренінгові заняття;
- випуск стіннівок, колажів.

**I. «Здоровий спосіб життя - це необхідно?»**

Взаємозв'язок психологічного і фізичного здоров'я. Аналіз власного здоров'я. Причини відхилень. Методи оздоровлення організму.

## **II. «Вплив довкілля на здоров'я людини».**

Космічні, планетарні та місцеві фактори здоров'я. Здоров'я людини і радіація. Засоби запобігання радіаційному забрудненню організму людини.

## **III. «Мислення і здоров'я. Психологічне здоров'я - це важливо?»**

### **Вплив думок на стан здоров'я людини.**

Правила особистої психогігієни.  
Мислення, що дарує здоров'я й успіх. Аутотренінги.  
Профілактика стресів і депресій.  
Засоби подолання негативних емоцій.

## **IV. «Рух і твоє здоров'я».**

Заняття спортом: здоров'я і фізичне вдосконалення.  
Загартування. Поступовість і систематичність.

## **V. «Їжа і здоров'я».**

Вітаміни. Класифікація їх.  
Що означає збалансованість харчування?  
Сумісність і несумісність продуктів.  
Гігієна приготування і приймання їжі.  
Оздоровче харчування в умовах екологічної кризи.

## **VI. «Профілактика захворювань - це... ».**

Наслідки шкідливих звичок - хвороби.  
Вплив алкоголю, нікотину, токсичних та наркотичних речовин на здоров'я людини. Як позбутися шкідливих звичок?  
Медичний огляд як засіб по запобіганню загрози здоров'ю.  
Регулярний сон. Тривалість здорового сну.  
Особиста гігієна. Консультація спеціаліста.  
Контроль за масою тіла - це потрібно?

## **VII. «Здоров'я і довголіття».**

Твір-роздум «Шляхи збереження здоров'я».

Дискусії «Що означає вираз: навчитися володіти собою?».

### **Орієнтовані питання до обговорення**

1. Духовне і фізичне очищення. Що важливіше?
2. Чи не пізно починати змінювати себе?
3. Самотворчість - це ...
4. Чи є слушною думка: «Наше життя - це те, що ми про нього думаємо» ?
5. Стереотипи та шаблони мислення: які вони, як їх позбавитися?
6. Досконалість- це ...
7. Хто винний у виникненні духовних і фізичних страждань?
8. Хто відповідає за моє здоров'я?
9. Які ви знаєте стереотипи мислення, що зміцнюють здоров'я?  
(Доберіть приклади).
10. Чи можливо переконати себе?
11. Обговорення схеми:  
Корінь - стебло - плоди;  
стереотипи - думка - стан здоров'я.
12. Чи потрібно розвивати любов до самого себе? Як себе любити?
13. Зрозуміти себе – це важливо?
14. Що означає «цілісність тіла, розуму та духу»?
15. «Дієта» від негативних думок.
16. Тренування тіла – це...
17. Тренування розуму – це...
18. Тренування духу – це ...
19. З чого починається добре здоров'я?
20. У чому виражена моя унікальність? (Презентація власного внутрішнього світу).

## **Години спілкування з морально-етичного виховання учнів**

**Мета:** формувати в учнів морально-правову культуру, що містить увесь спектр взаємин із навколишнім світом, передбачає вміння любити і поважати людину, формує моральне ставлення до людини і суспільства, забезпечує головні аспекти здорового способу життя.

- 1. Поняття про мораль та право:**
  - ми живемо у людській спільноті;
  - правила, які керують стосунками між людьми;
  - поняття про принципи права.
- 2. Українське народне звичаєве право:**
  - правила поведінки, притаманні українському народу;
  - сучасний етикет;
  - особливості етикету інших народів;
- 3. Звичаї — неписана конституція народу:**
  - характеристика звичаїв;
  - щирість і привітність, гостинність і доброзичливість — звичаї українців.
- 4. Духовне і фізичне здоров'я:**
  - здоровий спосіб життя;
  - правила дихання та харчування;
  - у здоровому тілі — здоровий дух;
  - віра;
  - козацьке виховання.
- 5. Загальнолюдські цінності:**
  - людське життя;
  - мати, сім'я, родина;
  - феномен унікальності людини;
  - природа;
  - продукти людської праці;
  - культура різних народів.
- 6. Норми загальнолюдської моралі:**
  - справедливість;
  - добро;
  - гідність;
  - честь, чесність;
  - совість;
  - правдивість.
- 7. Закон і ми:**
  - закон — орієнтир у вчинках людей;
  - розмежування дозволеного і недозволеного;



- права та обов'язки школярів.
8. **Уроки поведінки:**
    - навіщо бути ввічливим;
    - як поводити себе у сім'ї;
    - як поводити себе з дорослими;
    - як поводити себе з дітьми, друзями;
    - запрошення в гості;
    - лісові уроки ввічливості.
  9. **Уроки спілкування:**
    - як навчитися розуміти іншу людину;
    - що легше — сваритися чи миритися;
    - що треба для доброго настрою;
    - самоорганізація;
    - визначення емоційного стану людини за схематичними малюнками (робота з психологом);
      - дитяча астрологія.
  10. **Людину виховує праця:**
    - групові доручення у сім'ї;
    - виховання працею — традиція українців;
    - негативне ставлення до неробства.
  11. **Історія української школи.**
  12. **Конституція моєї Батьківщини. Конституційне право.**
  13. **Я — Школяр, я — Черкащанин, я — Українець.**
  14. **Моя Земля — Земля моїх Батьків.**
  15. **Конвенція про права дитини.**
  16. **Про відповідальність неповнолітніх за скоєні правопорушення.**
  17. **Підліток та закон. Правопорушення. Злочин.**
  18. **Ми діти твої, Україно!**
  19. **Країна знань — країна ввічливих.**
  20. **Етика взаємовідносин.**
  21. **Мистецтво жити гідно.**
  22. **Етика — наука про мораль.**
  23. **Бути вихованим: що це значить?**
  24. **Година ввічливих малят.**
  25. **Багатство нашої душі:**
    - культура спілкування,
    - ввічливість;
    - уважність;
    - щедрість;
    - милосердя.

## Путівник здоров'я

Привіт! Ти - молодий, завзятий та кмітливий.  
Ти сповнений сил та енергії.

Ти маєш багато мрій, бажань, задумів і планів на майбутнє.  
Щодня ти пізнаєш життя, відкриваєш для себе світ і розкриваєш  
світу себе.

Ти хочеш усе досягнути, все зрозуміти і бути зрозумілим.  
Ти прагнеш усе спробувати, випробувати себе і свої сили,  
ствердитись  
як людина й особистість, усього досягти.

Ти рухаєшся вперед, наближаючи власне майбутнє.

Ти мрієш про успіх, кохання і щастя, бо ти - **м о л о д и**  
**й.**

Усе життя для тебе - попереду.

Уже сьогодні в своїх руках ти тримаєш своє майбутнє. І лише ти  
сам відповідальний за нього. Вже від тебе сьогоднішнього і від твоїх  
сьогоднішніх рішень залежить, яким будеш ти, завтрашній, і ти  
майбутній.

З кожним роком усе більше і більше свідомої, прогресивної  
молоді, відповідальної за себе та своє життя, скеровує себе на  
здоровий спосіб життя, спрямовує свої зусилля на збереження та  
зміцнення свого здоров'я. Адже саме здоров'я є тим чарівним  
ключем, який відчиняє двері можливостей чогось прагнути і  
досягати, омріювати і здійснювати, реалізовувати та розвивати себе,  
встановлювати орієнтири майбуття...

А зараз ти хочеш насолоджуватися життям, крокувати в ногу з  
часом,

не відставати від моди.

Мода...

Мода - це більше, ніж музика, зачіска та модний «прикид».

Мода - це стиль, це - спосіб життя.

Ти - людина нового тисячоліття.

Нове сьогоднішня несе нову моду.

Хирляві зеленошкірі створіння, що випускають клуби диму й  
пари перегару, - неактуальний еталон краси для молоді нового часу,  
нового тисячоліття.

Сучасна мода одна - **ЗДОРОВ'Я.**

Бути здоровим - модно, стильно, красиво, класно.

По-справжньому сучасний еталон краси - здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.

Ти - молодий?

Ти - сучасний?

Ти - переможець?

**Тоді нас - багато.**

Гайда разом на пошуки чарівного ключа, що називається **Здоров'ям!**

Візьми з собою знання, які ти отримав в школі, та поради «Путівника здоров'я», який ти зараз тримаєш у руках.

Вони допоможуть тобі приймати вірні рішення, долати труднощі, вдало обходити «підводні рифи та течії», яких сповнене «життєве море».

**Будь наполегливим та впевненим у своєму успіху!**

**Хай щастить тобі на шляху до власного здоров'я!**



## Використана література

1. Оржеховська В.М., Тарасова Т.В. Духовність – це здоров'я молодого покоління: – Навч. – метод. пос. Вид. 2-е, доп. – Тернопіль, 2005.–216 с., іл.
2. Федорченко Т.Є., Тарасова Т.В. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навч. – метод. посібник, /Видання друге, доповнене/ – Тернопіль: ТЗОВ «Терно – граф», – 2005, 148с.
3. Інновації змісту і технологій здорового способу життя. – Тернопіль : Астон, 2002, – 136с.
4. Як створити Школу сприяння здоров'ю /О.Ващенко, С.Свириденко. – К. : Шк. Світ, 2008. – 112 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»). – Бібліогр. : с. 111.

