

**Управління освіти, науки і молоді України
Волинської обласної державної адміністрації
Державний навчальний заклад
«Ковельський центр професійно – технічної освіти»**

**Виховний захід на тему
«Здорова дитина - щаслива родина»**



Підготувала класний керівник

Харатін В. О.

Ковель - 2018

Харатін В. О.

Методична розробка виховного заходу на тему «Здорова дитина – щаслива родина»

Тільки здорова людина може по справжньому відчувати радість життя, навчатись та працювати з насолодою, отримувати задоволення від спілкування з оточуючими та від кожного прожитого дня.

Особливої уваги в даному питанні потребує молодь, усвідомлення нею цінності здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя, формування відповідних переконань, світогляду та індивідуальної поведінки.

Мета виховного заходу «Здорова дитина – щаслива родина» - сприяти отриманню підлітками знань про поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», визначення та усвідомлення факторів, що впливають на здоров'я, створення умов для формування в учнів позитивного ставлення до життя та власного здоров'я.

Рекомендовано класним керівникам ПТНЗ, загальноосвітніх шкіл та вихователям при здійсненні превентивної та просвітницької роботи з підлітками.

Розглянуто
на засіданні методичної комісії
класних керівників
Протокол № 5 від 25.01.2018 р.

Голова методичної комісії

В.О. Харатін

Зміст

1. Вступ	4
2. Методична розробка виховного заходу на тему «Здорова дитина – щаслива родина»	6
3. Висновок	29
4. Список використаних джерел	30
5. Додатки	31

Вступ

*Потрібно підтримувати
міцність тіла, щоб зберегти
міцність духу.*

В. Гюго

Одне з важливих завдань сучасного навчального закладу – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова:

"Гроші втратив - нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив - все втратив".

Чи інше:

"Здоров'я – це ще не все, а все інше без нього - ніщо".

Сьогодні майже 90% дітей шкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував:

"Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим".

Так, що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини - цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово "здоров'я".

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати не аби яких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших руках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство".

І так ми, дійсно, чинимо над собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок - шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне - замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо і за якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

Проте як змусити дітей дбати про своє здоров'я? Як переконати, що основа всіх основ – це їхнє здоров'я? Мабуть, так питання ставить собі кожен дорослий – мама, батько, проте одна із основних ролей тут відведена вчителю. Адже саме в навчальному закладі діти проводять чи половину, а то і весь день, пізнають світ та досліджують основи всіх наук.

Тема. *Здорова дитина – щаслива родина*

Мета: розширити світогляд учнів з питання охорони здоров'я; формувати бережливе ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності життя, позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя; виховувати відповідальне ставлення до себе і свого здоров'я.

Обладнання: плакати з написами висловів про здоров'я, музичне оформлення, мультимедійний проектор, презентація.

Місце проведення: актові зала.

Час проведення: 45 хвилин.

Підготовка до виховного заходу

1. Підбір матеріалу, приказок, прислів'їв, висловів учених про здоров'я.
2. Проведення тестування (додаток 2).
3. Проведення анкетування (додаток 3).

Вислови про здоров'я (додаток 4)

1. *Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові.*

Гален

2. *Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.*

Авіцена

3. *Добути і зберегти своє здоров'я може лише сама людина.*

М. Амосов «Кодекс здоров'я»

4. *Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.*

П. Брегг

5. *У молодості людина витрачає своє здоров'я, щоб заробити гроші, а в старості витрачає гроші, щоб викупити здоров'я.*

Індійська мудрість

6. *Здоров'я людини значною мірою залежить від способу її життя та зв'язку із навколишнім середовищем.*

П. Куренком

7. *Якщо дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається.*

Народна мудрість

8. *Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, а ніж від лікарського мистецтва.*

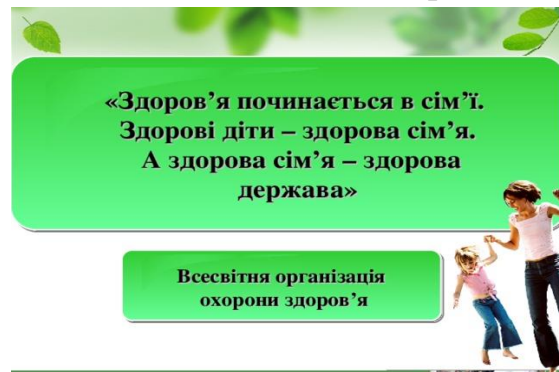
Джон Леббок

9. *Витонченість і краса не можуть бути відокремлені від здоров'я.*

М. Цицерон

10. *Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я - бадьорий і веселий настрій духу.*

К. Бострем



Хід виховного заходу

Учитель. Доброго здоров'я, друзі, доброго вам дня.
Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня.
Хай сміється мирне небо і дивує світ,
Земля нехай дарує вам барвистий цвіт,
Бо здоров'я, любі друзі, в світі головне,
А здорових і веселих – щастя не мине!

Проблема здоров'я давно привертала увагу людини і далі перебуває на першому плані. Багато людей втрачають своє здоров'я задарма, не замислюючись про наслідки. Здоров'я потрібне всім. Здоров'я – це ще не все, але без здоров'я все інше – ніщо.

(Виховний захід супроводжується показом презентації (додаток 1))

Отже, тема нашого виховного заходу **«Здорова дитина – щаслива родина»**.

Здоров'я родини - здоров'я дитини.
В цю істину вкладено глибокий зміст,
Здорова родина - здорова дитина.
У цих двох поняттях прокладено міст.
Хай міст цей єднає батьків і дітей,
Щоб правильно й радісно жити,
Іти по життю із девізом в руках:
«Здоров'я потрібно цінити».

Усі знають з дитинства, що здоров'я треба берегти. Але молодь мало ним цікавиться. Це легко пояснити. Юнаків найбільше цікавить, як розвинути силу, витривалість, вправність. Дівчат турбує їх зовнішній вигляд, краса. Кумедним, а можливо навіть «ненормальним» був би 15 –

літній підліток, який постійно цікавився б, який у нього тиск, яка кількість холестерину чи цукру в крові, % гемоглобіну тощо.

Проте, хай яким буде вік, не можна забувати про те, що здоров'я потрібно берегти як ні з чим незрівнянне багатство, подароване природою. Не можна ставитися до нього недбало і марно витратити.

Усіх нас стосуються слова академіка К. Бикова: «Біда наша в тому, що ми вперше замислюємося про своє здоров'я лише в тому разі, якщо починаємо втрачати його, якщо вже «зіпсовано» механізм і потрібно думати про його лагодження».

Отже, всім тим, хто не дбає про стан свого здоров'я, хотілося б також нагадати повчальні слова видатного ученого – фізіолога І. Павлова: «Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, недбалим ставленням до власного організму зводимо нормальну тривалість життя до значно меншої цифри».

Щоб бути здоровим, енергійним, творчо активним, не скорочувати власного життя, варто змолоду боротися за збереження і поліпшення свого здоров'я. Адже людина сама творець свого здоров'я!

(Під ліричну музику звучить вірш у виконанні учениці.)

Здоров'я

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

Надія Красоткіна

Учень 1. Наші предки багато уваги приділяли своєму здоров'ю. Наприклад, у запорізькій Січі існував культ тіла: запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично слабких людей, а вільний час присвячували виконанню фізичних вправ. Одним із основних критеріїв переходу молодика у «справжнього запорожця» була його фізична підготовка. Німецький дослідник Мюллер писав: «Військо без вождя – тіло без душі, а в міцного воїна – міцне тіло...». Вінницький полковник Іван Богун заслужено вважався кращим фехтувальником Європи. Він бився двома шаблями, перемагаючи в бою відразу кількох нападників. Легендарний Петро Сагайдачний «змалку привчався натягати лук, зброї та коня з рук не випускав, з негодою боровся не покрівцями, а витривалістю». Про Івана Мазепу один французький дипломат писав: «...тіло його міцніше, ніж тіло німецького рейтара, і вершник з нього знаменитий». У непрохідних дніпровських плавнях козацька молодь під наглядом досвідчених запорожців у постійній праці загартовувала своє здоров'я, силу і спритність.

Учитель. Сьогодні здоров'я також є основною умовою самореалізації, оскільки навіть незначна хворобливість може стати перешкодою до здійснення мрій та життєвих планів.

Пригадаємо, що таке здоров'я.

За енциклопедичним словником, **здоров'я** – це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю виявлених хворобливих змін.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **здоров'я** – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань.

В Основах законодавства України про охорону здоров'я закріплено таке визначення: «**Здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Здоров'я – обов'язкова умова життя кожної людини, основа наших справ: починань, трудових та творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я – повна або часткова – забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання, захопливих подорожей... Тому в усі часи здоров'я було і є основною сутністю людського існування.

- Як зберегти своє здоров'я на довгі роки?

Відповідь на це та решту інших запитань, гадаю, ви почуєте сьогодні під час нашої зустрічі.

Учень 2. Установлено, що людське здоров'я :

- на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості;

- на 10% зумовлене генетично (за спадковістю);

- на 10% медичною допомогою (тобто системою охорони здоров'я). До її функцій належать професійна діагностика захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактична робота лікарів щодо запобігання захворюванням;

- на 60% людське здоров'я (отже, нації, суспільства загалом) залежить від способу життя людини.

Якщо спадковість, стан екології та рівень розвитку медицини від нас не завжди залежать, то спосіб життя – в руках людських! І ми можемо робити його гіршим або кращим. А наука довела, що саме спосіб життя стає визначальним для зміни людського здоров'я. Пригадаймо історію лікаря Брегга, який був дуже хворим, але радикально змінив свій спосіб життя, своє харчування і не тільки вижив, а й жив довго, та ще створив відому всьому світові систему роздільного харчування.



Учитель. Отож як ми живемо? Який спосіб життя ведемо? Статистика знову – таки доводить, що малорухливий спосіб життя – гіподинамія – переважає. Вона вважається хворобою сучасної цивілізації й пов’язана з автоматизацією, механізацією і комп’ютеризацією виробництва, з розвитком транспорту, а ще – з лінощами. Гіподинамія знижує фізичну, розумову працездатність, життєвий тонус.

Який же вихід? Він написаний на гранітній брилі часів Давньої Греції: «Якщо хочеш бути сильним – бігай. Якщо хочеш бути красивим – бігай. Якщо хочеш бути щасливим – бігай!»



Учень 3 . Рух – запорука здоров'я. Рух – ознака, характерна для всіх живих організмів: рух рослини до променів сонця, рух тварин у пошуках їжі, рух людини назустріч новим відкриттям. Тобто рух – це і є життя.

Відомий французький лікар XVIII ст. Тіссо казав: «Рух, як такий, може своєю дією замінити будь – які ліки, але всі лікувальні засоби світу ніколи не замінять руху».

Активні рухи важливі для здорового розвитку та функціонування людського організму. Дбаючи про фізичний розвиток і спосіб життя здорової людини, наші предки усіяко заохочували її до рухів. Що більше дитина рухається, вважали вони, то краще вона ростиме і розвиватиметься: «Як дитина бігає та грається – то їй здоров'я усміхається». Усім відомі рухливі ігри: «Гуси – лебеді», «Піжмурки», «Третій – зайвий», «Мисливці й качки», «Квач» тощо. А вам знайомі ці ігри?

Ігри спрямовані на розвиток фізичної витривалості дітей, виховання спритності, рішучості, ініціативи, товариської взаємовиручки, привички долати психічні навантаження, створювати бадьорий настрій.

Фізичні навантаження, рухливий спосіб життя, м'язова активність були постійними супутниками наших предків. Навіть під час відпочинку, у свята, вони уникали пасивності. Розваги супроводжувалися різноманітними фізичними вправами (перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні гаївки, хороводи, ритуальні кусання «калини» у стрибках на святого Андрія у грудні тощо).

А українські танці – це своєрідні високо інтенсивні тренувальні та фізичні вправи. Так, козацький гопак містить елементи козацького бою і боротьби. Гопак – один із поширених танців, що яскраво передає риси національного характеру: героїзм, силу, мужність.

Його виконують лише чоловіки, тому в ньому використовують характерні рухи: стрибки, присядки, складні кружляння.

У тих, хто вміє танцювати, виробляється грація, формується постава, розвивається музичний слух, почуття ритму, естетичні смаки. А це все сприяє нормальному, здоровому розвитку організму.

Отже, пропонуємо вашій увазі танець «Гопак» .

(Гурт хлопців виконує танець.)

Учитель. Активна фізична діяльність – обов'язкова умова гармонійного розвитку людини, а малорухливий спосіб життя шкодить здоров'ю. Італійський фізіолог Анджело Моссо писав: «Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, а жодні ліки в світі не можуть замінити фізичних вправ».

Учень 4. Історія дає нам чимало прикладів, коли люди, які займалися фізичними вправами, зберігали тверезий розум, працездатність навіть у похилому віці. І. Павлов прожив 86 років і до останнього дня свого життя їздив на велосипеді, любив працювати в саду. Лев Толстой через кожні 3 години праці за письмовим столом робив гімнастику, у 82 роки він проїжджав по 20 км вдень верхи на коні. Мікеланджело, Тіціан прожили до 89 років, П. Пікассо – 99 років. М.В. Ломоносов, який мав атлетичну фігуру, казав: «Рух замість ліків служити може». Відомий лікар давнини Гален стверджував: «Тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою рухів».

Фізичний розвиток, фізична культура в повсякденному житті роблять людину здоровою, красивою, розумною, сильною. Адже розвинуті м'язи свідчать про силу людини.

Історики та мандрівники писали про людей, які жили на території України багато століть тому: «Люди, високі ростом і надзвичайно сильні»; «Ми не бачили людей, більш досконаліх за будовою тіла».

Наші предки жили серед войовничих народів і тому серйозно ставилися до військового та фізичного виховання молоді. У часи Київської Русі дітей від 7 років навчали стрільби з лука, володіння списом, верхової їзди, а з 12 років – справжнього військового мистецтва. Поширеними на той час були ведмежі бої та культові змагання з биком. Такі поєдинки вимагали надзвичайної сміливості, сили, володіння цілим комплексом рухів. Звичайно, фізична сила мала підкріплюватися розумом. Недарма побутують прислів'я: «Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє», «Сила та розум – краса людини».

Якщо пригадаємо персонажів українських казок, легенд, дум, то всі вони наділені надзвичайною великою фізичною силою: Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко, Вернидуб тощо. Спільне, що об'єднує цих героїв, - їх богатирська сила разом з такими якостями, як простота, відданість, бажання служити людям.

Учитель. Отже, активний руховий режим – запорука міцного здоров'я.

Відсутність руху, фізичних навантажень, які потрібні для нашого організму, може компенсувати фізкультура, спорт.

Ви не раз виконували вправи ранкової гімнастики, вам знайомі фізкультхвилинки. Гадаю, що настав час зробити і нам деякі вправи.

Фізкультхвилинка

Усі підняли руки – раз!

Став навшпиньки увесь клас.

Два присіли, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз – і вгору. Два – і вниз.

Будь уважний, не крутись.

Будем дружно присідати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз – піднялись. Два – присіли.

Хай мужніє наше тіло.

Учитель. Наші предки жили в тісному спілкуванні з природою. Загальнодоступними засобами гігієни для загартовування і підготовки

організму до складних випробувань здавна використовували оздоровчі сили природи: сонячні промені, свіже повітря, чисту воду, рослини.



Учень 5. Цілющі властивості сонця щиро використовували ще стародавні слов'яни, у яких побутував звичай виносити хворих з хати під пряме чи розсіяне сонячне проміння.

А у Запорізькій Січі виховання юнаків - майбутніх воїнів - було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Саме на це звертали увагу практично всі мандрівники та дослідники, які відвідували Січ. Зокрема, французький інженер Г. Боплан ще в XVII ст. писав, що козаки мають міцне здоров'я і майже не хворіють. Український історик, який досліджував звичаї запорозьких козаків, Д.І. Яворницький також писав про міцне здоров'я та довгий вік запорожців. На основі детального аналізу історичних документів можна відтворити систему загартування запорозьких козаків.

Вони жили не в задушливих, засмічених містах, а серед квітучої природи з чистим та свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом. Завдяки постійному перебуванню на повітрі, організм козаків поступово пристосовувався до температури довкілля.

Дуже велике значення для загартування мав сон на свіжому повітрі, що підвищувало стійкість до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів.

Великого поширення набуло загартовування водою. Вони вставали до схід сонця і йшли на річку купатися або вмиватися. Холодна вода викликає спочатку звуження поверхневих кровоносних судин шкіри. У цей час кров з них переміщується в глибші судини, з'являється «гусяча шкіра». Серце

починає працювати швидше, потім кровоносні судини шкіри розширюються, з'являється відчуття теплоти. Така своєрідна гімнастика, завдяки якій судини розширюються і звужуються залежно від температурних умов, дає змогу швидко адаптуватися до мінливих умов довкілля.

До того ж козаки купалися і плавали не тільки влітку, а й восени, а дехто навіть узимку.

Як і стародавні слов'яни, запорозькі козаки дуже високо цінували цілющі властивості сонячного проміння. Внаслідок тривалого перебування козаків на сонці відбувалася пігментація шкіри, що захищало їх від надлишку ультрафіолетових променів. Відомий історик Й. Мюллер писав: «Козаки – це дужі, загартовані на сонці люди...».

Отже, систематичне виконання фізичних вправ разом з ефективною системою загартовування виховували людей, які легко переносили спрагу і голод, спеку і холод, ставали надійними захисниками українського народу.



Учитель. Не можна зберегти здоров'я, не дотримуючи правил особистої гігієни. Ви скажете, що це всім відомо і такі настанови цілком набридли. Мити руки перед споживанням їжі! Але про це знає 3 – річна дитина. Так, знає! І як не дивно, мис, на відміну від 15-літніх, які або махнуть рукою мовляв, чи дуже треба, або їм ніколи, або просто забудуть. Хоча кожен з них знає про шкідливість мікробів на руках, яйця глистів під нігтями.

Учень 6. Володимир Маяковський пише у своєму вірші:

Не видали разве
На руках грязь вы?
А в грязи живет зараза,
Незаметная для глаза.
Если руки не помыв,
Пообедать сели мы,
Вся зараза эта вот
К нам отправится в живот.
Грязные руки грозят бедой.
Чтоб хворь тебя не скосила,
Будь аккуратен:
Перед едой мой руки с мылом!
Будь аккуратен,
Забудь лень,
Чисти зубы каждый день.

Доречні й такі слова поета: « Нет прекраснее одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи».

Особиста гігієна є фактором збереження і зміцнення здоров'я людини, запобігання захворюванням, збільшення тривалості життя. Поняття особистої гігієни включає такі питання: режим дня, харчування, догляд за шкірою тіла і порожниною рота, волоссям, одягом, загартовування, фізична культура, особиста гігієна у праці і побуті тощо.

Учень 7. Відповідали нормам гігієни такі загальновідомі звичаї українського народу:

- 1) закривали завжди посуд з їжею чи відро з водою (аби в нього не потрапив чорт);
- 2) забороняли їсти кільком людям однією ложкою;
- 3) не витиралися всі одним рушником водночас (щоб не посваритися).

Отже, у такий спосіб наші предки попереджали інфекційні захворювання.

Низка мудро помічених профілактичних заходів окреслювалася в народі як «гріх». Гріхом вважали їсти яблуко до Спаса (19 серпня за новим стилем), бо тільки наприкінці серпня вони цілком дозрілі. Адже споживання недозрілих фруктів могло викликати шлунково – кишкові захворювання.

Заборонялося купатися в річці до Івана Купала (блипня), що теж виправдано, тому що вода ще недостатньо прогрівалася.

Заборонялося купатися в річці і після Іллі (2серпня), бо якраз у цей період інтенсивно розмножуються бактерії, зокрема і хвороботворні.

Особиста гігієна завжди була невіддільною від здорового способу життя українців. Мудрість народу ще з прадавніх часів увела компоненти гігієни та профілактики захворювань у традиції, звичаї, обряди, ритуали.

У сім'ї змалечку прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, взуття, одяг, постіль, житло. Немовля купали вже на другий чи третій день по народженню.

В Україні був поширений звичай класти у першу купіль різні ароматичні квіти та трави, висловлювати при цьому побажання. У купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний), а також барвінок, ялівець або тую (щоб довго жив), чорнобривці (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки – ромашку (щоб білолицею була), калину (щоб красивою була), гілочку вишні (щоб гарною була), любисток (щоб люб'язною була), яблуко (щоб була червонощокою).

Не рекомендували виходити з хати невмиваним – бо можна зустріти відьму.

Найпоширенішими лікувальними засобами українців були ліки рослинного походження.

«Усяка травиця – то осереддя ліків» - казали наші предки.

Учень 8. Деякі учні скаржаться на слабкість, виснажливість, стурбованість, нервозність, апатію, поганий сон. Нерідко це ознаки стресу – нервової реакції на негативні емоції. Людина перебуває у стані стресу, коли у неї неприємності, горе, вона чимось збентежена, стурбована.

Запам'ятайте: не давайте волі своїм емоціям, не беріть на себе зобов'язання, які перевищують ваші сили, не робіть того, що вас виснажує. Якщо ви помічаєте зо собою, що здатні збуджуватися без будь – якої причини, негайно зверніться до лікаря.

Учень 9. Ось ще одна специфічна особливість, властива підлітковому і юнацькому вікові. Деякі діти віком 12 – 17 років чомусь перебільшують свої вади зовнішності. Причому не вірять ані дзеркалу, ані думці близьких. Хлопець відпускає довге волосся аж ніяк не через те, що модно. Він просто, наперекір дійсності, запевняє себе, що нібито у нього стирчать вуха. А вуха нормальні, навіть, швидше, маленькі, ніж великі.

У дівчат з'являється думка про себе як про «товстих потвор». Такими вони бачать себе, і їм одне на думці – схуднути. Деякі несправжні

«товстухи» майже нічого не їдять, доходять до повного фізичного виснаження.

Багато хлопців і дівчат вважає вадою високий зріст, тому сутуляться, і як наслідок – порушення дихання, кровообігу, травлення. Решта переживають, вважаючи себе «коротконогими». Але якщо ці зовнішні вади – не вигадка, то не потрібно так хворобливо на них реагувати. Кожна людина красива по – своєму.

Учитель. Справді, не засмучуйтесь, ви – молоді, гарні... . Краще перепочиньте трішки і спробуйте продовжити прислів'я, які вам пропонуються.

Хворому і багатство... *(не миле)*.

Подивись на вид та й не питай про... *(здоров'я)*.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши - ... *(плачемо)*.

Бережи одяг – поки новий, а здоров'я - ... *(поки молодий)*.

Доки здоров'я служить, то чоловік ... *(не тужить)*.

Гіркий тому вік, кому треба ...*(лік)*.

Бережи і шануй честь змолоду, а здоров'я -... *(під старість)*.

Було б здоров'я, а решту...*(наживемо)*.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його...*(втратив)*.

Весела думка – половина ...*(здоров'я)*.

Здоров'я зникає – і радість ...*(минає)*.

Держи голову в холоді, а живіт - ...*(в голоді)*.

Добре здоровому вчити...*(хворого)*.

Здоровий злидар щасливіший від хворого...*(багача)*.

Здоровий хворого ...*(не розуміє)*.

Здоровому здається, що ніколи ...*(не захворіє)*.

Розпутне життя в молодості приносить хворобу ...*(на старості)*.

Яка молодість, така й ...*(старість)*.

Люди часто хворіють, бо берегтися ...*(не вміють)*.

Весела думка - ... *(половина здоров'я)*.

Сміх краще лікує, ніж ...*(ліки)*.



Учитель. Розв'язання проблеми здоров'я людини закладено в самій людині. Усіх нас приваблює краса довколишнього світу, дарує насолоду й радість. Особливо впливає на людину музика, утім, вона може й лікувати.

Учень 10. Так, «Місячна соната» Бетховена чудово знімає нервозність, служить для людини своєрідним немедикаментозним транквілізатором. Мабуть, Бетховен був би здивований, коли дізнався б, що його музика замінить пігулки. Про чарівну силу музики складено легенди. Згадаймо мультфільм «Ну, постривай!», в якому вовк танцював під звуки балалайки. Музикотерапію застосовують в ортопедії, психотерапії, нейропсихології.

Щоб не бути голослівним, пропонуємо вам послухати музичний твір Бетховена «Місячна соната».

(Звучить «Місячна соната»)

В. Сухомлинський якось сказав, що музика випрямляє душу людини так, як гімнастика випрямляє тіло. Музика має безмежну силу, сповнює серце радістю, ніжністю, сумом, гордістю та іншими почуттями.

Відомий хірург С. Юдін перед складними операціями перегортав сторінки партитури шостої симфонії П. Чайковського. Музика цього композитора сповнена любов'ю до життя і людини.

Співи були обов'язковим елементом виховання дітей. Пісня відіграє важливу роль у спілкуванні людей (коли люди сваряться, вони не співають). Іноді кажуть, що співати може будинок, двір, вулиця. Наша душа співає, коли ми бачимо красу природи. Це додає нам здоров'я. Хочете довше бути здоровими – співайте у будь – якому зручному випадку голосно, весело, старанно. Фахівці оглядали оперних співаків і визначили, що у них легені

були здорові і мали об'єм, як у атлетів. Спів не тільки розвиває мускулатуру грудної клітки, але й зміцнює серцевий м'яз. Мабуть, саме завдяки цьому багато професійних співаків доживає до глибокої старості.

Звісно, серед нас професійних співаків поки що немає, але ми теж любимо співати.

(Учень виконує пісню.)



Учень 11. Хто здоровий, той сміється,
Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини –
Це ж чудово для людини.
Хто здоровий, той не плаче,
Жде його в житті удача.
Він уміє працювати,
Вчитись і відпочивати.
Бо здоров'я – це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно.
І доступні для людини
Всі дороги і стежини.

Доброта, щирість, добрий гумор були здавна властиві українському народові. У книзі Д. Яворницького зазначено, що у козака «...вся його стать дихала мужністю, молодечтвом, заразливою веселістю й неповторним гумором».

Сміх – це ознака хорошого і міцного здоров'я.

Один видатний лікар XVII ст. підмітив, що приїзд клоуна в місто приносить більше користі для здоров'я жителів, ніж десятки мулів,завантажених ліками. А по 100 роках німецький учений Гуфеланд стверджував: *«Вражають тіло і душу разом, сміх є і додає життєвої сили усім органам»*. Сміх – найкращі ліки. Сміх – найкращий союзник відпочинку. Отже і ви посміхніться, послуховавши гуморески у виконанні наших учнів.

Порада

Звітує лікар молодий

Старому ветерану:

- Прийшов до мене хворий,
Бухикає і виглядає препогано.
- То й що?
- Та я йому порадив свій секрет:
Від кашлю – не палити сигарет,
А перейти палить лише махорку.
А він все кашляє.
- Ну що ж, - завідділом сказав,
- То припиши йому касторку.
Повір, порада не погана,
Відразу ж хворий кашлять перестане.

Без ГМО

У мамі доня запитала:

- Що у анкеті написати,

- Щоб шанс отримати роботу
Серед усіх найбільший мати?
- Пиши, що чесна, роботяща,
Освіти дві престижні маєш,
Моральні принципи високі,
Не п'єш, не палиш,не гуляєш.
Та головне – в кінці напишеш,
Так, щоб найбільш видно було,
Шість літер жирних і великих,
Друкованих: БЕЗ ГМО.
- А це навіщо мені мамо,
Отак в анкеті малювати?

- Бо це сьогодні головне,
Без цього можуть і не взяти.



Учитель. Усміхнена людина –
Це здоров'я половина!
А щоб дух здоровий мати –
Треба здоров'я цінувати!
Загартуйтеся! Тренуйтеся!
Правильно харчуйтеся!

Важливою умовою для збереження здоров'я є повноцінне харчування.

Про ідеальну їжу та ідеальне харчування мріяли ще в глибоку давнину, про це можна довідатися з грецької міфології. Існував навіть вислів «їжа богів». Створення досконалої їжі важливо з багатьох причин і, насамперед через те, що неправильне харчування є одним факторів ризику багатьох захворювань, зокрема і найтяжчих. Неправильне харчування є також причиною порушень фізичного і розумового розвитку людини та зниження її так званих фізіологічних стандартів. Одним з прикладів патологічних наслідків незбалансованого харчування в індустріальному суспільстві є переїдання, і як результат – надлишкова вага й ожиріння.

Учень 12. Народна кухня – така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво. Це – неоцінений здобуток, яким можна пишатися, який не слід забувати. Але тут варто звернути увагу не лише на якість, а й на ритуали. Особлива пошана до певних харчових продуктів дуже часто як оберегів і магічних чинників йде від далеких

пращурів. Снідали, обідали, вечеряли гуртом, усією родиною. Споживанню їжі передувала молитва. Поспішність не заохочувалася, як і вживання алкоголю. У їжі переважали рослинні та молочні продукти – це забезпечувало організм достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікроелементів.

Українська кухня складалася впродовж віків і з давніх часів відрізнялася різноманітністю страв, високими смаковими та поживними якостями. Більшість страв української кухні відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами їх приготування.

В Україні відомо понад тисячу способів приготування борщу. Якщо розглянути борщ як джерело енергії, вітамінів та мікроелементів, то це – універсальна страва, яка повністю забезпечує організм необхідними компонентами. Кожної пори року рослинні продукти урізноманітнюються, а з ними урізноманітнюються і страви.

Заглянемо на сторінки «Енеїди» І.П. Котляревського:

Тут їли різні потрави,

І все з полив'яних мисок,

І самі гарні приправи

З нових кленових тарілок:

Свинячу голову до хрону

І локшину на перемену,

Потім з підливою індик;

На закуску куліш і кашу,

Лемішку, зубці, путрю, квашу,

І з маком медовий шулік...

...Сластьони, коржики, стовпці,

Варенички пшеничні, білі,

Пухкі з кав'яром буханці;

Часник, рогіз, паслін, кислиці,

Козельці, терн, глід, полуниці,

Круті яйця з сирівцем...

Якщо продовжити прозою, то в українців є хліб, перепічки, млинці з чорносливом, паски, короваї, книші, калачі, сирники, бабки, пироги, голубці, капуста, заливна яловичина, холодець зі свинини, риба смажена в сухарях, заєць, кріль, курчата, качки у сметані, гуска запечена з яблуками, маківник, узвар, пампушки, медівниковий пиріг, кисіль молочний, різноманітні киселі із садовиною, березовий сік з медом. Яйця, сметана, масло, м'ята – все це

використовували для тіста, з якого пекли бублики, пироги та інші хлібні вироби.

Отже, народна ужиткова творчість українців витворила сотні й тисячі різноманітних страв, напоїв, закусок – щоденних, святкових, ритуальних.

Учень 13. Привертає увагу також загальна культура та дотримання харчової гігієни. Стіл, мисник, комори, льох, де зберігалися харчові продукти або готова їжа, завжди тримали в чистоті. Біля харчових продуктів клали обереги: хрін, цибулю, часник, селеру, редьку. Як ми тепер знаємо – це фітонцидні рослини, які оберігають продукти від цвілевих грибів, гнильних мікробів, вірусів, комах і продовжують термін зберігання картоплі, моркви, буряків, м'ясних продуктів, садовини. М'ясо, сир, рибу на зиму солили. Для літнього зберігання, крім солі й льоду, використовували кропиву дводомну, пижмо звичайне, м'яту, чебрець, материнку, чабер садовий, волошки тощо.

Учень 14. Ось як харчувалися запорізькі козаки. На стіл зазвичай ставили соломаху (густо заварене на воді житнє пшоно), тетерю (не дуже густо заварене на квасі житнє борошно та пшоно), рідко заварене на риб'ячій юшці борошно.

Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою.

Ласували козаки і м'ясом, зокрема, дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялися від вареників, сирників, гречаних галушок з часником. Специфічною козацькою стравою були загреби – коржі, що їх клали у розжарену піч і загібали попелом та гарячим вугіллям.

Простота і різноманітність козацької їжі забезпечували їм високу працездатність і міцне здоров'я.

Доречно пригадати висловлювання Джона Леббока: «Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва.»



Учитель. Умовою формування здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок. Людина, яка курить, вживає алкогольні напої, наркотики – сама собі найзапекліший ворог. Народна приказка говорить: «Усуньте хибний спосіб життя і хвороби зникнуть самі».

Учень 15. Шкідливі звички, мовби тінь,
Все ходять за тобою,
І так чекають на ту мить,
Щоб потягнуть з собою.
Наркотики й цигарки, спиртне –
Це просто страх.
Як ви подружитесь із ними –
Здоров'ю буде крах.

Незважаючи на намагання суспільства боротися з курінням, воно залишається однією з найбільш розповсюджених шкідливих звичок – це підступний і небезпечний ворог для здоров'я. Всі тютюнові вироби містять цілий «букет» отруйних для людини речовин, які викликають різні хвороби чи сприяють їх виникненню.

Прислухайтесь до порад лікарів: *не починайте курити, а якщо почали, кидайте найшвидше*. Якщо вам захочеться покурити згадайте слова Гете, який стверджував, що від курива люди втрачають розум і здоров'я, здатність думати і творити.

Багато людей зв'язано одночасно путами двох «зміїв» - «зеленого» і «блакитного», які за своєю руйнівною дією дуже близькі. А якщо ці дві отрути діють одночасно, їх згубний вплив значно посилюється.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, серед причин смерті смерть через вживання спиртних напоїв посідає третє місце після серцево – судинних і онкологічних захворювань. Учені встановили, що немає жодного органа, жодної системи організму, які б не пошкоджував алкоголь. А систематичне вживання алкоголю скорочує життя людини на 10 років.

Влучно зауважив причини алкогольної залежності у XIV ст. Роберт Бернс:

Для п'янства є всілякі приводи:

Поминки, свято, зустріч,

проводи,

Взяв шлюб чи розлучився

чоловік,

Мороз, веселі лови, Новий рік,

Одруження, хрестини, новосілля.

Печаль, розкаяння, а чи родіння,

Подяка, успіх, новий чин

І просто п'янство – без причин.

Але якщо основні причини пияцтва – побутові, то наркотична залежність найчастіше настає через нерозв'язаність будь – якої внутрішньої, душевної проблеми людини.

Уживання наркотичних речовин є величезною перепоною на шляху до здоров'я людини, а часом призводить до повної його втрати. При цьому зміни відбуваються у нервовій системі. Вживання наркотиків призводить до зміни особистості, інтелекту. Потреба діставати чергову дозу веде до тяжких злочинів.

Отже, наркоманія – це смертельна прірва.

Доречно пригадати висловлювання автора системи природного оздоровлення Г. Шаталової: «Людський організм – найдосконаліша цілісна система, що саморегулюється і самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим, що йде врозріз із приписами природи, способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я».

Отже, *відмова від шкідливих звичок – надзвичайно важливий оздоровчий фактор.*

Ні!Ні!Ні! Всім шкідливим звичкам на Землі!



Учень 16. Не менш важливою умовою здорового способу життя можна назвати сприятливий психічний клімат у макросоціальному та мікросоціальному оточенні. Реалізація цієї умови передбачає створення у сім'ї, робочому колективі, суспільстві стосунків між людьми, в яких домінує чуйність, сердечність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність, ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожної людини.

Мудра людина і чудовий лікар Пол Бреґг сказав: «За гроші можна купити ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; ліки, але не здоров'я; дім, але не домашній затишок; книжки, але не розум; прикраси, але не культуру; розваги, але не щастя; релігію, але не порятунок». Тому кожна людина своїми думками, словами і діями визначає тривалість свого життя та стан свого здоров'я.

Учитель. Справжня краса без здоров'я неможлива. Тільки здорове, фізично розвинене тіло красиве. Однак лише здоров'я фізичного не достатньо.

Учень 17. Здоров'я – це краса, зовнішня і внутрішня, краса душі. Тож ніякий макіяж не замінить дівчаткам здорової, гладенької шкіри обличчя, веселого блиску очей, щирої усмішки. Міцні м'язи хлопців не завжди означають силу – сила у вмінні бути добрим і мужнім.

А ще нам завжди додають здоров'я такі наші друзі, як щирість, радість.

Пам'ятайте і про моральну красу в собі. Щоб наш рід, наша українська нація, весь наш світ вижили треба, щоб ми і ви всі були здоровими. У

народній пісні співається: «Щоб ви і ми щасливі були, щоб у вас і в нас все було гаразд». Щоб ці побажання здійснилися, треба дуже серйозно ставитися до свого здоров'я. Бо ми у вічному ланцюзі поколінь. Наші батьки передавали нам здоров'я, як передають звичаї і традиції, моральні норми. І ми так само повинні передати їх своїм дітям і навчити їх дбати про своє здоров'я.

Ось що писав у своїй книзі «У гармонії з Нескінченим» учений і лікар Раль Сальдо Грінс: «Здоров'я, досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. Настане час, коли головною метою лікаря буде не лікувати тіло, а лікувати дух, який, у свою чергу, вилікує тіло».

Учитель. Г. Гейне писав: «Єдина краса, яку я знаю – це здоров'я». Отже, спрямовуйте зусилля на збереження та зміцнення здоров'я, налаштовуйте себе на здоровий спосіб життя. Адже саме здоров'я є тим чарівним ключем, який відмикає двері можливостям чогось прагнути і досягати, мріяти і здійснювати, розвивати себе, встановлювати орієнтири на майбутнє.

Тож бажаю всім вам доброго здоров'я. Не забувайте, здоров'я кожного – в його власних руках! Збережене і зміцнене в дитинстві, та юності, воно дасть можливість жити довго та активно. Спілкування з природою, заняття фізичною працею, спортом допоможуть вам вирости здоровими.

Бережіть один одного – в цьому наша сила! У цьому наша міць!

(На тлі мелодії звучить вірш у виконанні учениці.)

Здоров'я нації – багатство

народу!

Багатий народ – щаслива

кожна родина!

Боже! Хай воля твоя

Допоможе нам мудрими

й мужніми стати,

Землиці дар зберігати –

барвисте ошатне вбрання,

Не йти по Землі навмання,

а бачити кожну стеблину,

І серце нести Україні.

Висновок

Турбота про дітей, їх щастя та здоров'я, благополуччя завжди була і буде головною турботою дорослого. Фундамент здоров'я, фізичного та психічного, закладається саме в дитинстві. Здоров'я дитини, формування характеру, виховання в нього корисних навичок та вмінь — найважливіші задачі, які стоять перед сучасними педагогами.

В теперішній час батьків та педагогів перш за все непокоїть питання як саме укріпити здоров'я дітей. Ми всі добре знаємо, що здоров'я кожної людини повинно бути суто особистою справою. Медицина безумовно, займається цим питанням, але в той момент, коли людина захворіла. Кажуть, що людина — коваль свого щастя, а значить вона повинна бути ковалем свого здоров'я. Тому у дитини з дня її народження потрібно формувати навички бережливого відношення до свого здоров'я.

Одним із пріоритетних напрямів реформування виховання учнів, є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я. Отже, вчителі створюють позитивну ауру, культ здоров'я в групі, в сім'ї та навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Азимов Айзек. Популярная анатомия. – М.: Центриолиграф, 2004.
2. Амосов Н.Н. Раздумья о здоровье. Физкультура и спорт. – Знание, 1987.
3. Горащук В.П. Валеологія. Підручник для 10 – 11 кл. середньої загальноосвітньої школи. - К.: Генеза, 1998.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: Просвещение, 1983.
5. Українська стародовня кухня. – К.: СПАЛАХ ЛТД, 1993.
6. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків. – Л. 1990.



*«Здоров'я починається в сім'ї.
Здорові діти – здорова сім'я.
А здорова сім'я – здорова держава»*

Всесвітня організація охорони здоров'я



ФІЗИОЛОГ І. ПАВЛОВ



*Ми самі своєю
нестриманістю, своєю
безладністю, недбалим
ставленням до власного
організму зводимо нормальну
тривалість життя до
значно меншої цифри.*



Іван Богун



Петро Сагайдачний



Іван Мазепа



The image is a green-themed graphic with three portraits of Ukrainian Cossack leaders. Each portrait is in a white frame. The names are in white text on dark green ovals. Ivan Bohun is shown on a horse in a blue tunic. Petro Sahaidachnyi is an older man with a long white beard in a red tunic. Ivan Mazepa is a man with a mustache wearing a large feathered hat.

«Здоров'я – це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю виявлених хворобливих змін.»

(Енциклопедичний словник)



«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань.»

(Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ))



«Здоров'я – це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю виявлених хворобливих змін.»

(Енциклопедичний словник)



Що впливає на здоров'я?



ВИСЛІВ НА ГРАНІТНІЙ БРИЛІ ЧАСІВ ДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ:

«Якщо хочеш бути сильним – бігай.
Якщо хочеш бути красивим – бігай.
Якщо хочеш бути щасливим – бігай!»



Квоч



Гуси - лебеді



Дитячі ігри

Третій зайвий



Піджмурки





На Івана
Купала



На Андрія

Українські народні ігри



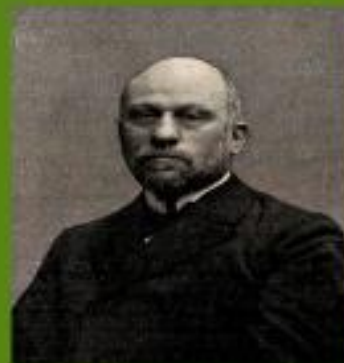
Весняні гаївки



Хороводи

«Фізичні вправи можуть замінити
безліч ліків, а жодні ліки в світі не
можуть замінити фізичних вправ.»

(Італійський фізіолог Анджело Моссо)





«Тисячі разів повертав я
здоров'я своїм хворим
за допомогою рухів.»



ЗАНЯТТЯ КОЗАКІВ



Персонажі українських казок, легенд, дум:

Кирило
Кожум'яка



Вернигора



Котигорошко



Вернидуб



Байда



ЯКЩО ХОЧЕТЕ БУТИ ЗДОРОВИМИ ЗАГАРТОВУЙТЕСЯ!



Сонцем



Водою



Обтиранням
вологим
рушником



Ходінням
босоніж



Повітрям



Догляд за шкірою тіла

Щодня приймати душ. Намилюватися і витиратися після миття згори донизу: спочатку обличчя, руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одягати чисту білизну

Засоби і предмети догляду



Мило



Гель для душу



Мочалка



Піна для ванни



Рушник



Догляд за шкірою рук

Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання, прибирання помешкання, слід надягати гумові рукавички. Потім помити руки з милом і намастити кремом для рук

Засоби і предмети догляду



Мило



Гумові рукавички



Крем для рук дитячий



Догляд за обличчям

Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жирного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня зранку та ввечері. Намагатися якомога менше доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування порадить лікар-косметолог

Засоби і предмети догляду



Лосьйон



Ватні диски



Крем захисний



Палички для чищення вух



Гігієнічна помада

Ароматичні квіти й трави для хлопчиків:

Любисток



Чорнобривці



Плочка дуба



Барвінок



Ялівець



Туя



Ароматичні квіти і трави для дівчинки:

Калина



Плочка вишні



Ромашка



Плочка яблуні



Любисток



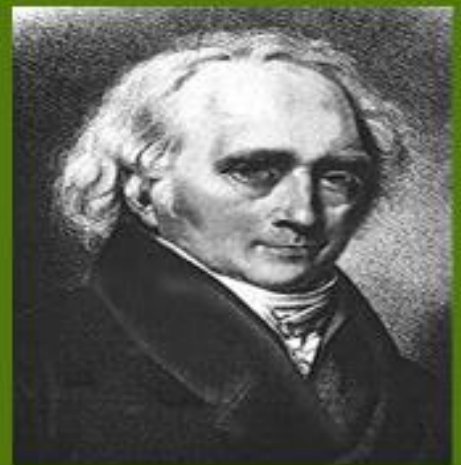
*«Музика випрямляє
душу людини так,
як гімнастика
випрямляє тіло.»*

(В. Сухомлинський)



*«Вражають тіло і душу
разом, сміх є і додає
життєвої сили усім
органам.»*

(Німецький учений Гуфеланд)



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я!

«Людина народжена здоровою. Усі хвороби приходять з їжею.»

Гпократ

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.»

Сократ



Піраміда харчування

Повноцінність

Різноманітність

Помірність

Українські народні страви



Узвар



вареники



Капусняк



Сало



Паска

Традиційні страви козаків



Загреби



Соломаха



Кваша



Тетеря



Путря



Мамалига

НАРОДНА ПРИКАЗКА ГОВОРИТЬ: «УСУНЬТЕ ХИБНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ХВОРОБИ ЗНИКНУТЬ САМІ».

Шкідливі звички





**«Єдина краса, яку я
знаю, -це здоров'я.»**

(Г. Гейне)



Тест на визначення здорового способу життя

1. Як часто ви робите ранкову зарядку:
 - а) щоденно - 0 балів;
 - б) тричі на тиждень – 5 балів;
 - в) не робите взагалі – 10 балів?
2. Які засоби транспорту ви використовуєте для того, щоб потрапити до місця навчання, роботи:
 - а) громадський транспорт – 5 балів;
 - б) машина – 10 балів;
 - в) велосипед або пішки – 0 балів?
3. Яка у вас маса тіла:
 - а) нормальна – 0 балів;
 - б) за кожні 5 кг понад норму – 5 балів?
4. Ви курите:
 - а) ні -0 балів;
 - б) 10 цигарок на добу – 5 балів;
 - в) пачку – 10 балів?
5. Що ви їсте:
 - а) різноманітну їжу – 0 балів;
 - б) багато цукру, тістечок, цукерок – 5 балів;
 - в) ситно вечеряєте після 19 години – 10 балів?
6. Як ви ставитесь до виробничої гімнастики:
 - а) обходитеся без неї – 5 балів;
 - б) робите – 0 балів?
7. Як регулярно ви виконуєте фізичні вправи:
 - а) обходитеся без них – 10 балів;
 - б) 2 – 4 години на тиждень – 5 балів;
 - в) 8 годин на тиждень – 0 балів?
8. Як часто ви вживаєте спиртні напої:
 - а) у свята – 5 балів;
 - б) систематично – 10 балів;
 - в) не вживаєте – 0 балів?

Підсумувавши бали, можна встановити, що сума, менше ніж 25 балів, означає здоровий спосіб життя; 26 - 50 балів – спосіб життя відносно здоровий, але за умови корекції звичок його можна було б покращити; 51 бал і більше – неправильний спосіб життя, який потребує негайного перегляду, позаяк він призведе до розвитку хвороби.

Анкета «Чи здорові ви фізично?»

1. Як часто ви виконуєте фізичні вправи:

- а) 4 рази на тиждень;
- б) 2 – 3 рази на тиждень;
- в) 1 раз на тиждень;
- г) менше 1 разу на тиждень?

2. Яку відстань ви проходите пішки протягом дня:

- а) більше 4 км;
- б) близько 4 км;
- в) менше 1.5 км;
- г) менше 700 м?

3. Вирушаючи до магазину, на навчання, на роботу, ви:

- а) ідете пішки або їдете на велосипеді;
- б) частину шляху йдете пішки або їдете на велосипеді;
- в) інколи йдете пішки або їдете на велосипеді;
- г) завжди користуєтеся громадським транспортом або автомобілем?

4. Якщо перед вами стоїть вибір: підійматися сходами чи їхати на ліфті,

ви:

- а) завжди підіймаєтеся сходами;
 - б) підіймаєтеся сходами, крім випадків, коли несете щось важке;
 - в) інколи підіймаєтеся сходами;
 - г) завжди користуєтеся ліфтом?
5. У вихідні дні:
- а) кілька годин працюєте фізично;
 - б) як правило весь день проводите в русі, хоча майже не виконуєте ніякої фізичної роботи;
 - в) здійснюєте кілька коротких прогулянок;
 - г) більшу частину вихідних читаєте і дивитесь телевизор?

Підрахунок балів здійснюється за такою шкалою: за кожну відповідь «а» - 4 бали, «б» - 3 бали, «в» - 2 бали, «г» - 1 бал.

Обробка результатів:

- якщо набрали 18 балів і більше – ви дуже активні й досить фізично здорові;
- якщо 12 – 7 балів – ви досить активні й дотримуетесь розумного підходу до підтримання фізичної форми;
- якщо 8 – 11 балів – слід більше уваги приділяти фізичним вправам;
- якщо 7 і менше балів – ви ліниві й фізичні вправи вам вкрай необхідні.



«Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, а ніж від лікарського мистецтва.»
(Джон Леббок)



«Здоров'я людини значною мірою залежить від способу її життя та зв'язку із навколишнім середовищем.»
(П. Куренком)

*«У молодості людина витрачає своє здоров'я, щоб заробити гроші,
а в старості витрачає гроші, щоб викупити здоров'я.»*

(Індійська мудрість)



«Добути і зберегти своє здоров'я може лише сама людина.»

(М. Амосов «Кодекс здоров'я»)



«Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.»

(П. Брегг)



«Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.»

(П. Брегг)

