

«Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати».

Хід години

I. Вступне слово.

У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки.

Наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи, або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували із карою богів, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити їх дарами і жертвами.

Серед своїх богів давні греки з особливою шанобою ставилися до бога лікування Асклепія та його доньок — Гігієї та Панацеї. Перша вміла запобігати захворюванням (звідси назва галузі медицини — гігієна), а друга лікувала та зцілювала людей (звідси вислів: «Панацея від усіх бід»).

II. Народна мудрість про здоров'я .

Знання нашого народу про здоров'я відобразилися в усній народній творчості: прислів'ях і приказках. Давайте пригадаємо і проаналізуємо їх.

- Здоров'я не купиш — його розум дарує.
- Як немає сили, то й світ немилий.
- Здоровому все добре.
- Подивися на вид, та й не питай здоров'я.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я немає щастя.
- Весела думка — половина здоров'я.
- В здоровому тілі — здоровий дух.
- Хвороб безліч, а здоров'я одне.
- Бережіть здоров'я — його в крамниці не купиш.
- Тримай голову в холоді, а ноги в теплі — будеш вік жити на землі.
- Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.

III. Вправа «Коло здоров'я».

Давайте тепер спробуємо дати визначення поняттю здоров'я.

(Після обговорення один із учнів зачитує визначення здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Основною метою здоров'я є повноцінне життя й активне довголіття.

Чи будемо ми здорові — великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи):

- 20 % припадає на економічні умови;
- 10 % — на спадковість;
- 10 % - на генетичні порушення;
- 10 % — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування,
- 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя.

Чинники, від яких залежить здоров'я людини (демонстрація таблиці учням).

Отже, наше життя в наших руках.

Ученими доведено, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50—60 років маємо десятки хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі і небажання працювати над собою.

Давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

У Японії та Китаї співчутливе ставлення до хворого зовсім не обов'язкове. Навпаки, хвороба там сприймається як показник слабкості не стільки тіла, як духу. Ось чому людина, яка часто хворіє, небажана в будь-якому колективі. Там справдана вважається, що сильні духом, а отже, здорові люди не повинні скаржитися на своє здоров'я.

IV. Тести. Стан здоров'я і самопочуття

Заданими Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини тільки на 10% визначається медичною допомогою, в той час як 40% передається спадково, а 50% – способом життя та екологічною ситуацією. Велике значення має схильність людини загострено реагувати на події, приписувати їм додаткове значення.

Виявити, наскільки ви «перевищуєте межу» адекватного реагування на типові життєві ситуації, можна за допомогою даної методики. Із запропонованих до кожного питання варіантів відповідей виберіть той, який вам властивий:

1. Що ви зробите, якщо побачите, що автобус під'їде до зупинки раніше, чим ви опинитесь там?
 - А. «Візьмете ноги в руки», щоб догнати його.
 - Б. Пропустите його, сказавши собі: далі буд наступний.
 - В. Трохи прискорите крок – може бути, він почекає вас?
2. Чи підете ви в похід з компанією значно молодшою за вас?
 - А. Ні ви взагалі не ходите в походи.
 - Б. Так, якщо вона хоч трохи симпатична.

- В. Неохоче, тому що це може бути втомливо.
3. Якщо у вас видався важкий робочий день або навчальний день, чим звичайно, чи пропаде у вас бажання робити ввечері що-небудь, що обіцяє бути цікавим?
- А. Зовсім не пропаде.
 - Б. Бажання пропадає, але ви маєте надію, що будете почувати себе краще, і тому не відмовляєтеся від задуманого.
 - В. Так, тому що ви отримаєте від цього задоволення, лише відпочивши.
4. Яка ваша думка про турпохід всією сім'єю?
- А. Вам подобається, коли це роблять інші.
 - Б. Ви з задоволенням до них приєдналися.
 - В. Потрібно спробувати хоч раз, як би ви себе відчували в такому турпоході.
5. Що ви краще і скоріше робите, коли втомилися?
- А. Легаєте спати.
 - Б. П'єте чашку міцної кави.
 - В. Довго гуляєте на повітрі.
6. Що важливіше всього для підтримки доброго самопочуття?
- А. Потрібно побільше їсти.
 - Б. Необхідно багато рухатися.
 - В. Не можна надто перевтомлюватися.
7. Чи приймаєте ви ліки?
- А. Не приймаєте навіть під час хвороби.
 - Б. Ні, в крайньому разі – вітаміни.
 - В. Так, приймаєте.
8. Якщо б вам прийшлося зараз вибирати, то якому блюду ви надали перевагу?
- А. Гороховий суп з копченим окороком.
 - Б. М'ясо, жарене на решітці, з овочами салатом.
 - В. Тістечко з кремом або зі збитими вершками.
9. Що для вас є найбільш важливим, коли ви відправляєтеся на відпочинок?
- А. Щоб були всі зручності.
 - Б. Щоб була смачна їжа.
 - В. Щоб була хоч мінімальна можливість зайнятися спортом.
10. Чи відчуваєте ви зміну погоди?
- А. Почуваєте себе через це декілька днів хворим.
 - Б. Майже не помічаю, якщо погода змінюється.
 - В. Так, якщо я втомлений.
11. Який ви маєте настрій ви не доспали?
- А. Поганий.

- Б. Один-два рази недоспите, і все із рук падає.
- В. Ви так до цього звикли, що уже не звертаєте уваги.

Для переведення результатів в бали скористайтеся наступним «ключем»

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
А 10 2 10 1 6 1 6 4 0 0 0
Б 6 10 6 10 4 9 9 10 2 10 6
В 6 0 3 5 9 5 3 1 0 6 2

Якщо ви набрали:

Понад 80 балів. Ви маєте прекрасне самопочуття. Мабуть, тому, що у вас здоровий організм. Але головним чином тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, але і реалізуєте його на практиці.

Від 50 до 80 балів. Ваше самопочуття поки що достатньо добре, і тому ви задаєте організму підвищені навантаження. У теперішній час ви можете покладати на свої плечі великий вантаж і витримувати його, але в перспективі це може привести до погіршення вашого здоров'я і самопочуття.

Менше 50 балів. Ви надто перевантажені. При таких обставинах не дивно, що ви не слідкуєте за станом власного здоров'я, хоча і оправдовуєте перевантаженням. Вам потрібно терміново зайнятися своїм фізичним станом.

VI. Підсумок

Бережіть здоров'я, зміцнюйте і примножуйте його. І пам'ятайте, що здоров'я — найцінніший скарб, і від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки. Саме від нас з вами залежить здоров'я нації.

Я бажаю вам життєвої наснаги, сили волі для гідного життя, щастя, яке неможливе без здоров'я і пам'ятати завжди, що існують тисячі хвороб, а здоров'я лиш одне.

Всього найкращого вам!