

ВИХОВНИЙ ЗАХІД ДЛЯ УЧНІВ

8-Х КЛАСІВ

«ЗДОРОВИМ БУДЬ!»

Підготувала та провела

вчитель основ здоров'я

СЗШ І-ІІІст. №1

смт Крижопіль

Боса Тетяна Григорівна

Ведуча: Життя...Ми любимо його всією душею.Життя...В юні роки ми не відчуваємо як швидко плине час . Майбутнє уявляється безхмарним життя – безкінченним, а здоров'я – безмежним. Та це тільки на перший погляд. Бо варто потрапити в скрутне становище ,як рожеві фарби розвіюються. І пояснення цьому – втрата здоров'я ,загроза життю. Але і перше, і друге можна передбачити ,попередити ,виправити.

Ведуча: Життя – найдорожчий і неоціненний скарб . Незрівняний і неповторний.Кажуть ,що життя і здоров'я ідуть поруч .Тож, оберігаючи власне здоров'я , ми оберігаємо і своє життя.

Ведуча: Доброго дня , шановні гості!

Ведуча: Ми раді бачити вас у стінах нашої школи.Сподіваємося ,що сьогоднішня зустріч залишиться у вашій пам'яті добрими спогадами.

Ведуча: Вітаємо учасників сьогоднішнього свята .

Ведуча: Запрошуємо Команди на сцену.

Ведуча: Сьогодні ми будемо говорити про найдорожче ,що у нас є - здоров'я

Ведуча: Усі наші завдання будуть спрямовані на те ,щоб пригадати як зберегти своє здоров'я.

Ведуча: Учасниками нашого свята є команди учнів 8-х класів.

Ведуча: Ми бажаємо нашим учасникам перемоги ,успіхів ,правільних відповідей,змістовних виступів.

Ведуча: Отже ,розпочинаємо наш захід. Перший наш конкурс – Візитка. Команди повинні себе представити- сказати назву команди і девіз.

Ведуча :Дякуємо командам. Наступний наш конкурс -«Загадка».Ми будемо читати загадки командам по черзі. Якщо команда ,якій адресувалась загадка не знає відповіді,то відповідає інша команда.За кожну правільну відповідь команди будуть отримувати призи. Вам даються кошики для призів.

- 1. Сидить панна у світлиці
Молода,червонолиця.
Хто до неї завітає-
Вітамінами вгощає. (Морква)*
- 2. Ріс на грядці молодець
Хап за чуба – та й кінець,
Бо без нього ,кажуть люди ,
Борщику у нас не буде. (Буряк)*
- 3. Запах,колір- все відмінне,*

- Посміхнешся неодмінно.
Як серединку кусати ,
Скривить так ,що не впізнити. (Лимон)
4. У темниці виростає
Та біленькі зубки має.
Хоч гіркий він і пекучий ,
Та корисний і цілючий. (Часник)
5. Якщо руки ваші в ваксі,
Якщо на ніс сіли клякси,
Хто тоді ваш перший друг,
Змиє бруд з лиця і рук? (Мило)
6. Лишає він страшні сліди ,
Усе він пожирає.
А як даси йому води –
Відразу помирає. (Вогонь)
7. Без насіння виростає
І міцне коріння має
Ним їмо і суп, і хліб
Що це буде? (Зуб)
8. Плине він, біжить, минає,
Нам його не вистачає
Щойно осінь – вже зима ,
Ось він був , а вже – нема. (Час)

Ведуча: Молодці ,команди! З цим завданням ви справилися. Наступний наш конкурс – « Квітка здоров'я»

**У нас є пелюстки на яких написані вислови відомих людей про здоров'я .
Представники команд повинні прочитати вислови вголос і
прокоментувати .Тобто пояснити як ви розумієте ці слова. Просимо
представників команд підійти до нас**

Після відповіді пелюстки чіпляються на дошку у вигляді квітки.

1. Здоров'я – це мудрий гонорар (П. Беранже)
2. Єдина краса ,яку я знаю – це здоров'я (Г. Гейне)
3. Здоров'я – найкращі ліки (Б.Шоу)
4. Здоров'я швидше залежить від наших звичок і харчування ,ніж від мистецтва лікаря (Д. Леббок)
5. Здоров'я батьків – запорука здоров'я нащадків (М. Карамзін)

6. Здорові люди – найцінніший капітал держави (Я . Коллет)

Ведуча: Дякуємо . Ви бачите ,у нас на дошці розцвіла яскрава ,чудова квітка здоров'я. Тож ми бажаємо усім присутнім в залі ,щоб наше здоров'я було таким же яскравим і повним змісту як пелюстки цієї квітки

Ведуча: Наступний наш конкурс для керівників команд – «Капітанський»

Ведуча: Ми запрошуємо капітанів на центр зали. Капітани повинні по черзі називати лікарську рослину і хворобу ,яку вона лікує. Хто перший зупиниться ,та команда в цьому конкурсі програла. Отже,правила зрозумілі. Починаємо конкурс.

Ведуча: Молодці капітани. Не підвели свої команди. Переходимо до наступного конкурсу «Домашнє завдання»

Ведуча: Команди мали вдома зробити презентацію про небезпеку шкідливих звичок . Час презентації не більше 5 хвилин.

Ведуча: Дякуємо за презентації команд. Сподіваємося ,що глядачі ще раз переконалися в небезпеці шкідливих звичок.

Ведуча: Дорогі конкурсанти,ми з вами живемо в країні ,яка має незвичайну природу .Ліси,лани ,ниви радують наше око. Чисте ,п'янке повітря насолоджує наші легені. А мелодійні пісні наповнюють наші вуха чарівними звуками .Назва такої чарівної держави – Україна.

Ведуча: Для виконання завдань наступного конкурсу ви повинні пригадати уроки української літератури. Ми будемо вам по черзі читати початок прислів'я ,а ви повинні його завершити.

1. Здоровому все ... (здорово)
2. Бережи одяг знову , а здоров'я ... (змолоду)
3. Здоров'я за гроші ... (не купиш)
4. Ходи більше – проживеш... (довше)
5. Чиста вода – для хвороби ... (біда)
6. Без здоров'я нема... (щастя)
7. Вартість здоров'я знає лише той ,хто його ... (втратить)
8. Щоб бути здоровим – тримай голову в холоді , а живіт ...
(у голоді)
9. Гарний настрій – половина ...(здоров'я)
- 10.Здорові батьки – запорука здоров'я...(дітей)
- 11.Легка вечірня життя ... (продовжує)
- 12.Менше хвилюєшся – проживеш ... (довше)
- 13.Добре здоров'я краще за найбільше ... (багатство)
- 14.Хто здоровий ,той і ... (молодий)

Ведуча: Наступний наш конкурс теж український. В усьому світі відому ,що якщо бажаєш мати дружину гарну ,працьовиту ,прекрасну господиню,чудового кулінара – обирай українку. Отже,цей конкурс « Кулінарний» Запрошуємо по одній учасниці.

Ведуча: Ось ваші конверти . Зі всіх страв ,які є в конверті необхідно обрати лише ті ,які корисно їсти для нашого організму.

Хліб,молоко,масло,ковбаса,сир,хот-дог,помідора,огірок,баклажан,кавун,оселедці,риба, піца,цукерки,майонез,сардельки,кетчуп,хрін,гірчиця, печиво,торт,макарони,пільмені,кава,чай,цукор,вареники, м'ясо,яйці,сало,олів'є,чіпси,курка-гріль,банан,яблуко,апельсин,крабові палочки,часник,цибуля,картопля,паштети,компот,газована вода,сметана,кефір,йогурт,сік,буряк,морква, «Мівіна»

Ведуча: Поки наші господині пораються на кухні ми пропонуємо командам інший конкурс «Чехарда»

Вам пропонуються склади,літери ,з яких ви повинні скласти вислови.

*Точиста – казарупо зродоя»в
(чистота- запорука здоров'я)
Стечи вітпоря – рогво робхво.
(Чисте повітря – ворог хвороб)*

Ведуча: Час для виконання завдань завершився .Давайте послухаємо поради наших господарочок . Що ж ми повинні їсти,а чого не можна вживати.

Ведуча: Просимо прочитати вислови ,які склали команди.

Ведуча: Сьогодні учасника нашого конкурсу є учні 8-х класів. Наступний етап нам продемонструє як вони володіють інформацією про здоров'я і як здатні його зберегти

Ведуча: Ми читаємо питання з варіантами відповідей. Ви повинні обрати правильні відповіді.

- 1. Складові здоров'я:
а) фізична ,психічна ,
б) фізична ,психічна , соціальна , духовна.*
- 2. Природні небезпеки :
а) землетрус;
б)шахрайство
в)забруднення річок*
- 3. Щоб уникнути перевтоми слід:
а) чергувати розумову і фізичну працю*

- б)після того як ви допомогли батькам на городі ,погратися у футбол
4. Виберіть ознаки сколіозу:
- а) хребет викривлений
 - б)плечі розправлені
 - в)одне плече вище за друге
5. Які види діяльності сприяють удосконаленню постави:
- а)теніс
 - б)співи
 - в)танці
6. Здоров'я – це...
- а)відсутність хвороб
 - б)повністю добрий фізичний,духовний і соціальний стан
7. Виберіть види активного відпочинку:
- а)розв'язати вправи з математики
 - б)розчистити сніг у дворі
8. Документи,які захищають права дитини:
- а)Декларація прав дитини
 - б)Податковий кодекс
9. Вкажіть умови раціонального харчування:
- а) їсти,коли трапиться
 - б)їсти багато чипсів
 - в)їсти багато фруктів
 - їсти в один той самий час
- 10.Визначте ,які дії щодо збереження здоров'я дітей здійснюються на рівні держави
- а)загартовування
 - б)медогляди
 - в)чистота в кімнат
11. Категорія людей з обмеженими можливостями :
- а) хлопчик на роликах
 - б)інвалід
 - в)чоловік у літаку
- 12.Вкажіть ,що ви можете зробити вдома для підтримання чистоти:
- а)потруїти тарганів
 - б)помити посуд

в) відремонтувати меблі

г) помити підлогу.

Ведуча: Дякуємо командам за відповіді.

Скільки б ми не говорили про здоров'я, але на жаль трапляються випадки, коли існує загроза нашому здоров'ю.

Ведуча: Наступний наш конкурс «Медичний». Ми побачимо чи можуть учасники наших команд допомогти собі або своїм близьким зберегти здоров'я в екстремальних ситуаціях.

- *Опіки. Види опіків. Допомога при опіках.*
- *Допомога при отруєннях грибами. Допомога при знепритомленні*

Ведуча: Дякуємо за ваші відповіді. Сподіваємося, що у вас в житті не буде таких моментів, коли ви будете вимушені застосувати свої медичні знання. Але якщо таке трапиться, то зможете надати першу допомогу постраждалим

Ведуча: Наближається до завершення наша зустріч. Останній наш етап роботи «Шлях здоров'я». У нас в руках є сліди. Команди можуть собі обрати довільну кількість шаблонів. На кожному екземплярі команда пише, щоби ви зробили для покращення і збереження здоров'я. За кілька хвилин команди повинні на дошці продемонструвати (наклеїти і змодельювати шлях) Шлях здоров'я своєї команди.

Ведуча: Дякуємо командам. Наближається до завершення наш конкурс. Але ви помітили, що у нас сьогодні не було журі? Ніхто не може оцінити стан нашого здоров'я краще ніж ми самі. Оцінку нам, нашим знанням поставить наше здоров'я. Наше вміння зберегти його. Подарунками вам будуть ваші призи у кошиках, які ви чесно заробили своїми знаннями.

Ведуча: Подивіться за час нашого конкурсу у нас на дошці розцвіла квітка і оберігають дбайливо її руки людини. Ми бажаємо усім присутнім в цьому залі здоров'я

фізичного, соціального, духовного, фізичного, психічного, морального, інтелектуального. Бажаємо ставитися до свого здоров'я як найбільшого скарбу. Берегти його, цінити, примножувати.

