

Бібліотека «Шкільного світу»

# Години спілкування

## 5—7 класи



## ЗМІСТ

<b>Розділ 1. Силу доброти в душі відчуй</b> .....	4
<i>К. Сергєєва. Дружба завжди починається з усмішки! Тренінг</i> .....	4
<i>Т. Фасєвська, Д. Фасєвський. Як виростити квітку толерантності. Тренінг</i> ....	13
<i>М. Рибалко. Країна добра і милосердя. Урок доброти</i> .....	16
<b>Розділ 2. Як про здоров'я дбаш — так і маєш</b> .....	22
<i>С. Андрієнко. Чи всі медичні поради, що звучать у ЗМІ, слід брати до уваги? Година спілкування</i> .....	22
<i>Т. Гриценко. Скажемо палінню «Ні!». Агітбригада</i> .....	26
<i>І. Шафарук. Формула здоров'я. Година спілкування</i> .....	30
<i>Н. Донець. Здоровим бути модно, або Казки про здоров'я на новий лад. Літературно-музична композиція</i> .....	36
<b>Розділ 3. Минуле стукає в наші серця</b> .....	45
<i>В. Кирилюк. І не рік, а криваве клеймо — «33». Урок пам'яті</i> .....	45
<i>Л. Корень. В руках, що виростили хліб, не залишили і зернини. Година спілкування до роковин Голодомору в Україні</i> .....	67
<i>С. Даневич. Їх прийняла війна, лишивши списки. Година спілкування до річниці визволення Києва від німецько-фашистських загарбників</i> ....	72
<i>А. Розанова. І серце сльозою нараз опече хвилиною мовчання. Година спілкування до річниці з Дня Перемоги</i> .....	77
<b>Розділ 4. Про лабіринти розуму, плітки, критику та багато іншого.</b>	
<i>А. Зайченко. Матеріали для бесід</i> .....	84
Як уникнути хвилювання? .....	84
Якщо життя стає нецікавим .....	85
Чи потрібно виконувати свої обіцянки? .....	86
Як потоваришувати в новому колективі .....	87
Чому деякі друзі критикують і ображають тебе? .....	89
Про небажані прояви у твоїй поведінці .....	91
Про «слухати» та «чутти» .....	92
Про «лабіринти розуму» .....	93
Як задоволення допомагають у житті .....	95
Чому дорослі, коли сердяться, говорять «дивні» слова? .....	96
Про те, як розбудити Сплячу красуню .....	97
Про те, як відновити втрачені сили .....	98
Про те, як зробити процес розв'язання задач легким .....	99
Якщо ти багато читаєш .....	100
Як припинити війну з учителем .....	102
Чи варто бути таким, як інші .....	105
Про плітки .....	108
Про самогубство .....	110
Не вмію казати «ні» .....	113
Тест «Чи допитливий ти?» .....	116
Тест «Прийняти рішення непросто» .....	117

## РОЗДІЛ 2

# ЯК ПРО ЗДОРОВ'Я ДБАЄШ — ТАК І МАЄШ

### Чи всі медичні поради, що звучать у ЗМІ, слід брати до уваги?

Година спілкування

Світлана АНДРІЄНКО, учитель гімназії «Ерудит», м. Київ

**Мета:** розвивати в учнів уміння та навички свідомого вибору здорового способу життя та формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

**Завдання:** актуалізувати проблему здорового способу життя в учнів; сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та власних учинків; навчити учнів визначати життєві цінності та власну позицію щодо шкідливих звичок.

**Матеріали:** чотири столики зі стільцями навколо них, звернені до центру; дошка; ватман, маркери, на кожному столі — одна геометрична фігура, фломастери, кольоровий папір, папір А4, ватман, ножниці, клей, олівці; повітряні кульки; кольорові картки (для поділу дітей на групи).

На початку заняття при вході до класу кожен учень витягує жетон певного кольору й сідає за стіл із такою за кольором картою.

#### Хід заходу

**Учитель.** Доброго всім здоров'я! Сьогодні ми будемо говорити про здоров'я: як ми до нього ставимося? Яку роль воно відіграє

в нашому житті? Чи є перешкоди для його збереження і як їх можна подолати? З давніх-давен український народ найбільшою цінністю у житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали одне одному здоров'я: «Здрастуйте!», «Здоровенькі були!», «Дай Боже здоров'я!»

*Здавна людям всім відомо,  
Що приємно бути здоровим.  
Тільки треба добре знати,  
Як здоровим цим ще стати.*

**Вправа «Здоров'я — це...»**

**Мета:** актуалізувати розуміння учнями того, що таке здоров'я, його важливість, багатогранність, необхідність дбайливого і відповідального ставлення до нього.

**Учитель.** Коли ми промовляємо свої вітання одне одному, то тим самим бажаємо здоров'я, тобто чогось дуже важливого в нашому житті. Що таке здоров'я? Здоровий спосіб життя? Які думки, асоціації виникають у вас із цим словом?

*(На ватмані, прикріпленому до дошки, учитель записує всі варіанти відповідей учнів.)*

**Учитель.** А зараз попрацюємо в групах, де вам потрібно буде відповісти на запитання.

*(Кожна група отримує запитання, відповідь на яке обмірковується протягом 4 хв і записується на аркуші паперу.)*

**Учитель.** Що різноманітнішими, доступнішими будуть ваші відповіді, то краще. Потім поділимося своїми думками. Від групи буде виступати один учень.

*(Учитель роздає запитання кожній групі.)*

**Група 1.** Для чого нам здоров'я?

**Група 2.** Що заважає людям бути здоровими?

**Група 3.** Що шкодить здоров'ю?

**Група 4.** Від чого або від кого залежить наше здоров'я?

*(Діти обговорюють, записують і презентують свої відповіді.)*

**Учитель.** Отже, ми побачили, що здоров'я допомагає досягти успіхів і залежить від багатьох чинників.



**Учитель.** Ми іноді зазираємо на сторішки різноманітних джерел, де друкуються поради щодо збереження нашого здоров'я. Але чи всі такі медичні поради слід брати до уваги?

#### Гра «Приймаю і не приймаю»

Учні мають відповісти на запитання, чи варто приймати такі поради:

- Прококтати пігулку — і видужай.
- Загартовуйся і влітку, і взимку — будеш здоровим.
- Користуйтеся рекламною продукцією для профілактики захворювання.

#### Гра «За і проти»

**Учитель.** Коли ми збираємося щось почати, ми спершу зважуємо всі «за» і «проти», чи не так? Зараз кожна група по черзі називатиме аргумент «за» і «проти» порад щодо здорового способу життя.

**Група 1** — аргумент «за» дотримуватися.

**Група 2** — аргумент «не завжди» дотримуватися.

**Група 3** — аргумент «проти» дотримуватися.

Учитель дає слово групі 1, вона пропонує аргумент і передає слово групам 2 і 3, а ті знову групі 1, доки не закінчатся аргументи в одній з груп. Гра проводиться у швидкому темпі й дуже чітко, тривалість — близько 5 хв. Навіть якщо аргументів було порівну в усіх групах або запас доказів дуже великий і гру зупинив учитель, важливо провести подальше обговорення.

— Які аргументи для вас були вагомішими, здивували, були новими, несподіваними?

— Що ви обрали для себе?

— Що допомогло зробити вибір, що може змінитися у вашому житті?

Ми зробили вибір і готові до вершин свого здоров'я, а крокувати цим шляхом нам допоможе бажання бути здоровими, творчість, фантазія.

**Учитель.** А що з цього приводу порадять нам наші батьки-лікарі? *(Виступи батьків-лікарів.)*

#### Вправа «10 кроків до здорового способу життя»

**Мета:** виховувати в учнів свідоме бачення того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він виявляється; шукати прийоми научного переконання ровесників.

Кожній групі пропонується зобразити на папері свої кроки (дії та приклади поведінки) (наприклад, сліди, сходинки, ноти...) у напрямі свого вибору здорового способу життя. Це може бути малюнок, аплікація, де можна використати всі матеріали, які знаходяться на столі. На виконання завдання відводиться 10 хв. Кожна група презентує свої «10 кроків» до здорового способу життя.

#### Обговорення легенди «Усе в твоїх руках»

**Учитель.** А тепер послушайте легенду й подумайте: чого вона нас навчає?

*«Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий мандарин. Увесь день він приміряв одяг та теревенів зі слугами про свій розум, загадував давно зустріч з імператором. Так минули дні, роки...*

*Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з'явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це й 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, словаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках: живе чи мертво. І якщо чернець скаже, що живе, — я роздушу метелика, а якщо мертво, — я випущу його...»*

*І ось день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й нетерпляче чекав ченця.*

*Аж ось двері відчинилося й 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 мертво?»*

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

**Учитель.** Чи так само і у вашому житті все залежить від вас? *(Відповіді учнів.)*

**Учитель.** Наше заняття добігає кінця. Що ж потрібно, аби ми були здоровими і 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!)*