**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

**"ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА".**

**Цель**: формировать понятие о здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»,

развивать устойчивую позицию учащихся отказа от вредных привычек;

воспитывать желание избавиться от вредных привычек.

**Ход урока:**

Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, а может отнять у самого себя.

 Сегодня на уроке мы с вами поговорим о том, как можно легко отнять здоровье у самого себя, да инее только у себя, но и у окружающих вас людей. Мы поговорим с вами о привычках.

 Привычки есть у каждого человека. Они разные: хорошие или полезные – это когда мы с детства привыкли чистить по утрам зубы, делать зарядку, ложиться вовремя спать, соблюдать правила личной гигиены. И плохие или вредные. Одни со временем проходят, появляются другие, третьи остаются с человеком на всю жизнь.

Так что же такое привычка?

Справка: Привычка – это то, что ты делаешь постоянно, то есть сложившийся способ поведения человека.

Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках, и о том, что нужно делать, чтобы от них избавиться.

* Вредная привычка – закрепленный способ поведения, агрессивный по отношению к самому себе или обществу;
* Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое).

Каждый из нас склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них. Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

Давайте рассмотрим некоторые из вредных привычек:

***Нет приятнее занятия,***

***Чем в носу поковырять.***

***Всем ужасно интересно,***

***Что там спрятано внутри.***

***А кому смотреть противно,***

***Тот пускай и не глядит.***

***Мы же в нос к нему не лезем,***

***Пусть и он не пристает.***

**Ковыряние в носу –** эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и ученые придумали название — ринотиллексомания.

 Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию. Поэтому нужно избавляться от этой вредной привычки.

***Пальцем ковырять в носу –***

***Это очень дурно***

***Можно выпачкать костюм***

***Да и не прилично.***

**Ковыряние в зубах** – это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас.

 Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если вы хотите освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — которая называется флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать зубами орехи, откусывать нитки и открывать бутылки.

**Так же нельзя обгрызывать кончик карандаша** – можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате — испорченный прикус на всю жизнь. Задумайтесь, откуда у вас карандаш, который вы тянете в рот. А если вы воспользовались ручкой в общественном месте или одолжили ее у соседа? В лучшем случае её брали грязными руками, в худшем — грызли до вас.

**Постоянное жевание жвачки:**

Жевательную резинку можно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.

**Чистка ушей подручными способами:**

 Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку и потерять слух.

**«Хрустение» пальцами:**

 Эта привычка, по мнению британских исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза — болезни суставов.

**Откусывание ногтей и заусенцев:**

Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом, легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. Ногти нужно обрезать, а не грызть.

Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда…

Под ногтями грязи много,

Хоть она и не видна.

Если руки моешь с мылом,

То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу,

И глядят из под ногтей.

Не грызите ногти, дети,

Не тяните пальцы в рот.

Это правило, поверьте,

Лишь на пользу вам пойдет.

 Сейчас мы с вами посмотрим под микроскопом какие микробы живут у вас под ногтями. Проведем практическую работу .

**Физкультминутка.**

 ***В главном чёрном подземелье***

***Микробы разные живут***

***И терпеливо, и терпеливо, и терпеливо***

***Они детей немытых ждут***

***Не будь он так вертляв и мал***

***Я бы для вас его поймал.***

***И вы увидели бы сами***

***Микробью мордочку с усами.***

***Узор пятнистый вдоль хребта,***

***Шесть ног и три хвоста***

***С немытых рук уж лезет в рот.***

***Противный маленький микроб,***

***Пролезет тихо, пролезет тихо, пролезет тихо,***

***Как шпион и натворит такого он.***

***Нет, он не пустит под откос***

***Большой железный паровоз.***

***Он не заметно расплодится,***

***Когда забудете умыться.***

***А тысячи микробов в организме***

***Опасны для твоей счастливой жизни.***

***Нет, мы не будем их бояться,***

***А будем им сопротивляться.***

***Ведь эта вредная сила***

***Боится обычного мыла.***

И еще одна вредная привычка от которой люди избавляются веками. Это курение.

А может кто – нибудь из вас знает как табак попал к европейцам?

Тогда послушайте.

Впервые с табакокурением познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускают изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубки и зажженных на конце. Такие трубки они называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако». В Европу табак был ввезен испанским монахом Романом Пино. Затем французский посол подарил его Екатерине, которая страдала приступами головной боли. Королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение. Так табак стал применяться, как средство от всех болезней. Однако это продолжалось не долго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Победоносное шествие табака сменилось его преследованием. Уличенные в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы. Но с приходом к власти Петра 1запрет был отменен. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

Поэтому курение считается вредной привычкой от которой очень тяжело избавиться. Человек становится зависимым от него.

Демонстрация фрагмента мультфильма «Ну, погоди!»

Обсудим?

* Что произошло с Волком? (покраснел, закружилась голова, упал).
* Почему это случилось? (курение загрязняет легкие, затрудняет

проникновение воздуха в организм, мешает работе сердца).

* Что случилось с зайцем? (стал кашлять).
* Почему, ведь он не курил? (курение вредно для тех, кто находится рядом.)

**От воздействия табачного дыма страдают:**

* Легочная система
* Органы пищеварения
* Сердечно-сосудистая система
* *Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.*
* *Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.*
* *Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).*

 Вывод: вредные привычки не только наносят вред здоровью, но и портят

отношения с людьми, т.к. могут раздражать окружающих. Человек, имеющий

полезные привычки, не только реже болеет, но с ним приятно общаться, в будущей профессии вредные привычки могут навредить, а полезные наоборот помогут.

IV. Беседа:

 Давайте подумаем, как следует поступить, чтобы не приобретать вредных

привычек?

  А что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредных привычек?

V. Рефлексия:

 От какой вредной привычки вы хотите избавиться?

VI. Домашнее задание:

 Подобрать интересные факты о вреде курения нарисовать плакаты о вреде курения.