Тема: «Без вредных привычек по жизни иди,

Здоровье свое и других береги!»

Цель: cформировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о влиянии вредных привычек на развитие молодого организма.

Задачи: -  учить детей отличать вредные и полезные привычки;

                 - формировать сознательный отказ от вредных привычек;

                 - развивать творческие способности, воображение.

Ход занятия:

1. Вступительная беседа

- Мы многое любим в нашей жизни: заниматься спортом, гулять, веселые игры, общаться с родными, друзьями, есть вкусные чипсы, конфеты. Что вы любите?

На доске пословица *«Живи разумом, так и лекаря не надо».*

- Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Прежде чем совершить какой-либо поступок, надо подумать, вдруг он может нанести тебе вред)

- На доске рассыпались буквы. Соберите их, чтобы получились слова. *(здоровье, привычки)*

-Если человек здоров, то… (продолжите, дети продолжают высказывание)

- Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолевать трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

- Что такое «привычка»? (Это то, что человек привык делать не задумываясь. Он делает что-то именно так, потому что он привык так делать)

- Обратимся к «Толковому словарю» за смыслом слова. (один ученик зачитывает понятие слова)

- Если связать пословицу и собранные слова, о чем мы сегодня будем говорить? (О хороших и плохих привычках, как они связаны с нашим здоровьем)

2. Постановка целей

-Для начала нам необходимо разграничить, что хорошо, а что плохо. Что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Работа в группах

- Сейчас вам необходимо разобрать привычки в две группы. Какая группа отбирает какие привычки, выясните сами. Это определить вам помогут краски. (на листах два слова (Полезно, вредно) написаны свечой. Дети акварельными красками закрашивают лист, проявляются (не закрашиваются) слова)

|  |  |
| --- | --- |
| **Полезно для человека** | **Вредно для человека** |
| Соблюдать режим дня | Курить |
| Соблюдать гигиену | Драться |
| Правильно и регулярно мыться | Прогуливать занятия в школе |
| Заниматься спортом | Грубить и не уважать старших |
| Вовремя и самостоятельно делать уроки | Много сидеть у телевизора или компьютера |
| Бывать на свежем воздухе | Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни |
| Делать утреннюю зарядку | Пробовать незнакомые вещества |
| Следить за чистотой своей одежды | Есть много сладостей |
| Слушать родителей и близких людей | Грызть ногти |
| Закаляться | Говорить обидные слова |
| Посещать кружки | Ковырять в носу |
| Читать книги | Опаздывать |

1. Физминутка

-Чтобы выработалась привычка, надо повторять какие-то действия постоянно, изо дня в день. И тогда человек начнет его выполнять, не задумываясь. Формирование привычки нам поможет игра «Привычка»

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия, если нет слова «Прошу», то не выполняют действие. (прошу присесть, прошу обнять себя, прошу повернуться, прошу поднять руку, прошу взять себя за ухо ит.д.)

1. Основная часть

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким- либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений, когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает их повторять, не задумываясь.

– Могут ли привычки оказать влияние на здоровье человека? (могут)

- Какие вредные привычки относятся к категории опасных? (курение, алкоголь, наркомания)

-Вредными эти привычки называются еще потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Человек вынужден обращаться за помощью к врачу.

- чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старания. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной еще сложней, это требует от человека проявления твердости и силы воли.

Хуже всего, что вредные привычки одного человека (например, курение, опоздание и др.) причиняют вред не только его здоровью, но окружающим его людям.

Ситуации – сказки.

Мы отправимся в Страну вредных привычек, где творят свои

коварные дела  Злые волшебники.

 С каким из этих злых волшебников вы сейчас встретитесь, попробуйте  догадаться сами.  Послушайте сказку и будьте готовы отвечать на мои

вопросы.

*«В одной сказочной стране 3 мальчика хотели быть волшебниками и стали  учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили  волшебные слова и с их помощью могли перемещаться из города в город,  наблюдая жизнь людей, оказывая помощь нуждающимся.  В один чудесный летний день они приземлились в очень странном  задымленном городе: их встречали маленькие желтые человечки с желтыми  зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускали изо  рта дымящиеся трубки, т.е. все курили. Люди в этом городе никогда не  видели голубого неба и яркого солнца, их закрывал густой табачный дым, они  рано умирали и выглядели как маленькие старички. Через две минуты пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются от  дыма, появились кашель, насморк и слезы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из города с твердым намерением узнать все о курении и  табачном дыме и помочь жителям этого города избавиться от вредной для  здоровья привычки».*

- Какой же волшебник творит свои коварные дела в этом городе? Что стало с людьми? ­

-  Многое ребята начинают курить и думают, что об этом никто не узнает,

однако долго скрывать это не удается. Послушайте стихотворение и скажите,  как можно догадаться, что человек начал курить? ­

*Разве что-­то есть на свете,*

*Что надолго можно скрыть?*

*Пятиклассник Рыбкин Петя*

*Потихоньку стал курить.*

*У парнишки к сигаретам*

*Так и тянется рука*

*Отстает по всем предметам,*

*Не узнать ученика!*

*Начал кашлять дурачок,*

*Вот что значит табачок!* - Как подействовал никотин на ученика? Полезное или вредное влияние

оказал на здоровье?

Курильщик не замечает, как он отравляет свой организм. Ведь в табаке

сильнейший яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во

внутренних органах и постепенно разрушает их. У человека, который начинает курить, появляется серьезная зависимость от  сигарет, точнее от веществ, содержащихся в табаке. Он теряет власть над

собой и своим постоянным желанием закурить, отвлекается от других дел, не может сосредоточиться, резко изменяет образ жизни. ­ В легких при курении скапливается табачный дым и сажа. Кашель  травмирует легкие, в которых накапливается слизь, дыхание становится  слабым.

Спортивные и учебные показатели снижаются. ­ Вредно не только курить самому, но и находиться рядом с курящим, т.к.  приходиться вдыхать табачный дым. Тех, кто вдыхает табачный дым называют пассивными курильщиками.

­ В стихотворении мальчик оказался в подобной ситуации. Как ему нужно

поступить? ­

*У бабули юбилей:*

*Полон дом у нас гостей,*

*Гости много говорили,*

*Чай пили и курили.*

*И не радостно мне одному*

*Задыхаюсь я в этом дыму.*

*Дым вокруг от сигарет*

*Мне в дыму том места нет! ­*

-Чем опасен для здоровья табачный дым? ­ Как бы вы поступили в подобной ситуации?

 Итак, ребята, какой можно сделать вывод? (Курение – вредная привычка) ­ Что же мы скажем курению? (Мы скажем курению – нет!)

Блиц-турнир

Давайте проведем небольшой блиц-турнир. Одноклассники зачитывают вам факты, а вы дополняете их или объясняете: согласны вы с данной позицией или нет? Договорились? Внимание!

*Учитель может выслушивать суждения ребят после каждого аргумента или устроить краткую дискуссию после оглашения всех фактов.*

• Курение и ваше здоровье. Даже ребенок знает о том, что курить вредно. В детском организме даже от двух-трех выкуренных сигарет формируются необратимые процессы, влияющие на рост и формирование детского организма.

• Курение «бьет по семейному кошельку». Российский курильщик, который выкуривает в день 1 пачку сигарет высшего класса, тратит на сигареты около 60 000 руб. в год! Это означает, что за 10 лет заядлый курильщик может выкурить небольшой автомобиль.

• Курение подростков — одна из важных проблем российского общества. Проблема подросткового курения становится все острее. Все больше подростков оказываются втянутыми в курение со школьной скамьи. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще.

Смертельная доза никотина для взрослого — пачка, выкуренная сразу. Для подростка — пол пачки! Недаром говорят: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить трех лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2—3 сигарет — из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

• Вред курения для окружающих. Курение является одной из ведущих причин заболеваемости и преждевременной смертности современного населения. В России от причин, связанных с курением, ежегодно умирают около 300 тысяч человек. Но курение вредит здоровью и убивает не только курильщиков, но и некурящих, живущих или работающих с курильщиками. В настоящее время научно доказано, что так называемое пассивное, или недобровольное, курение, т. е. вдыхание табачного дыма, может наносить существенный вред здоровью некурящих лиц.

• Курение и пожары. Для России проблема «сигаретных» пожаров весьма актуальна. По данным московской пожарной инспекции, только в 2005 г. в жилом секторе Москвы было 12 286 пожаров, причем более трети из них (35,4%) возникли из-за непотушенных сигарет.

• Курение и запах. Курильщика всегда сопровождает специфический запах. И здесь никакие жевательные резинки не помогут! Запах от сигарет на несколько часов остается в волосах человека. А подобный запах не всем приятен (например, большинству беременных женщин). Запах табака не пройдет, пока вы не бросите курить.

В наше время вступил в силу закон о запрете курения в общественных местах, штраф от 30тыс. до 90 тыс. рублей. С 1 июня 2014года.

Закрепление

Большая сигарета.

-Разрежем на кусочки вредителя здоровья и каждый на своем кусочке напишет, чем вредна эта привычка.

­ Наше путешествие продолжается. И вы должны после встречи со

следующим Злым чародеем высказать свое мнение. (Отрывок из басни С. Михалкова «Непьющий воробей»)

*­ «Случилось это*

*Во время птичьего банкета:*

*Заметил Дятел-­тамада,*

*Когда бокалы гости поднимали,*

*Что у воробушки в бокале –*

*Вода! Фруктовая вода!!!*

*Подняли гости шум,*

*Все возмущаться стали,*

*«Штрафной» налили воробью. А он твердит свое: «Не пью! Не пью! Не пью!»*

*«Не поддержать друзей?*

*Уж я на что больная,­*

*Вопит сова, а все же пью до дна я!»*

*«Где ж это видано, не выпить за леса*

*И за родные небеса?!» ­*

*Со всех сторон стола несутся голоса. Что делать? Воробей приклювил полбокала «Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало! Раз взялся пить, так пей до дна!*

*А ну налить ему еще бокал вина!» Наш скромный трезвенник недолго продержался – Все разошлись, а он под столом остался…*

­ -Какой Волшебник встретился воробью? ­ Почему воробей оказался в такой ситуации? ­ Каким должен быть характер человека, чтобы с ним не произошел подобный случай? ­ Алкоголь – это яд, в переводе означает «одурманивающий». От него

страдают также все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга

приводит к тому, что человек просто глупеет, у него ухудшается память, он

труднее усваивает новое.

- Причиной чего может стать алкоголь? (ссоры и драки, аварии на дорогах и предприятиях, смерти людей) ­- Приходилось ли вам встречаться с людьми, которые выпили много

алкогольных напитков? ­

-Какое чувство они у вас вызывают? ­ Алкоголь – это универсальное средство, которое способно человека

разумного превратить в безрассудное существо. Возникает зависимость от

алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь

опутывает ум и волю человека, а опутав ­ крепко держит. ­ Часто на праздниках взрослые предлагают выпить шампанское, пиво.

Как  вам нужно поступить?

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Он  делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно  разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше ее не делать!

- Какой вывод можно сделать о влиянии алкоголя для здоровья? (Алкоголь  опасен для здоровья!) ­

-Что мы скажем алкоголю? (Мы говорим алкоголю – нет!)

Закрепление

Большая бутылка.

-Разрежем на кусочки вредителя здоровья и каждый на своем кусочке напишет, чем вредна эта привычка.

 На пути у нас еще один враг – самый коварный и опасный.

Алкоголь в переводе означает одурманивающий. Есть и другие  одурманивающие вещества, которые могут выглядеть привлекательно в виде  жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень  опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый, попадает в  ситуацию маленькой рыбки – будет находиться под угрозой «быть  съеденным».

Положение детей еще более серьезное. Эти вещества называются

наркотиками. Они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости  очень трудно вылечиться. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила  безопасного поведения при общении с посторонними людьми. Помните,  наркотики – это болезнь и гибель человека. Тот, кто распространяет  наркотики, совершает преступление их наказывают по Закону, садят в тюрьму на немалый срок. ­  Попробовать наркотик очень легко, но чтобы отказаться нужны сила и воля. ­  Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек

привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы живут очень мало.  Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой

смелости в том, чтобы попробовать наркотик. А вот если человек сумел в  компании отказаться, значит у него действительно есть смелость и воля. ­ Вспомните сказку о царевне, которая откусила яблоко, взяв его у  незнакомой женщины. Что с ней произошло? ­  Что же мы скажем наркотикам? (Мы говорим наркотикам – НЕТ!)

Надо не только правильно давать отказ на предложение попробовать наркотическое вещество или сигарету, но и постараться как можно реже попадать в ситуацию, где вам могут это предложить.

Важно уметь правильно принимать решение, не под влиянием сиюминутного настроения, а основательно, обдуманно, чтобы не было потом горько за совершенные ошибки.

Самое главное, что, прежде чем принять решение, нужно сначала подумать.

Предположим, вас приглашают в малознакомую вам компанию и утверждают, что там будет весело. Как поступить?

Определить возможные варианты решения. В данном случае возможны 3 варианта:

а) пойти в новую компанию и вести себя там «как все»;

б) пойти, но если будут предлагать сигареты, сразу отказать новым знакомым;

в) отклонить предложение.

Разбор ситуаций (на листочках ситуации, дети по желанию объясняют, как правильно надо повести себя)

*Ситуация 1. На школьном дворе курят  старшеклассники. Один предлагает*

*тебе сигарету. Что ты ответишь? Ситуация 2. Старший брат просит тебя: «Возьми у отца сигарету так, чтобы  он не заметил и принеси мне». Что ты ответишь?*

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

-Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском?

(вариант)Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя поиграть в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

-Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали *«да»* не *больше 3 раз* - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали *«да» от 4 до 8 раз* - ваш результат похуже.

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали *«да» от 9 до 10 раз* - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

-Этот тест показывает, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

Я прошу обратиться вас прочитать  советы, которые записаны в Книге Мудрости. (пословицы в «Книге Мудрости»)

*«Здоровье и ум – два блага в жизни» «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит  семью, губит души людей и их потомство»*

*«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»* ­-  Чем можно заняться, чтобы не оказаться во власти вредных привычек? (Найти себе занятие по душе: спорт, танцы, чтение и др.) ­- Прочитаем слова вместе: Экран

*Вредные привычки всем мешают жить.*

*С ними нам  не надо никогда дружить*

Собрать пазлы «Запрет на вредные привычки»

- Мы можем предупредить вредные привычки у школьников нашей школы, разместив знаки запрета на них.

Соберите в картинки детали и объясните, что они значат.

Итог

- О чем мы сегодня говорили?

- Какие бывают привычки?

- К чему приводят вредные привычки?

- А вам, ученикам, нужны привычки? Какими они сделают ученика? Напишите на листе привычку, от которой вам надо избавиться. Опустим в воду и растворим, забудем ее, избавимся от нее!