**Урок-конспект «Привычки»**

***Цель занятия****:* сформировать у учащихся четкие представления о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации.

*Оборудование:* интерактивная доска, компьютеры, проектор

*Средства обучения:* фрагменты кино- и видеофильмов о вреде алкоголя и табака для здоровья человека; фрагменты фильмов о положительном влиянии на здоровье регулярных физических упражнений, занятий спортом, туристских походов, прогулок на природе, флипчарт к уроку с интерактивными заданиями

***Общие положения***

Привыкание - естественное свойство организма. Полезные и вредные привычки. Возможные последствия вредных привычек для здоровья человека (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания). Влияние вредных привычек на здоровье будущей матери и ее потомство. Отношение общества к употреблению табака, вина и других наркотических веществ в различные исторические периоды. Здоровый образ жизни полностью отвергает вредные привычки. Только осознанное отношение к возможным последствиям пагубных пристрастий дает положительные результаты в искоренении вредных привычек.

**Цели:**

* способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни и здоровье как самой главной ценности;
* формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

**Задачи:**

* формирование компетенции личностного самосовершенствования воспитанников через формирование культуры здорового образа жизни;
* формирование коммуникативной компетенции воспитанников через проведение занятий и распространение подготовленной информации о здоровом образе жизни;
* формирование информационной компетенции через создание наглядной мультимедийной продукции по теме занятия.

**Оборудование:**

ХОД УРОКА

**I. Организационный момент 5 минут**

Буквы на доске

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ы | У | О | Р |
| У | П | О | У |
| И | О | В | Ч |
| У | К | О | А |

Убрать в корзину на флипчарте повторяющиеся буквы. Из оставшихся сложить слово

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.  
– Какое слово у вас получилось? ( У нас получилось слово «привычка»)

– Что означает слово «привычка»?  
*Ответы детей*  
– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.  
– Как вы понимаете смысл данной пословицы?   
*Ответы детей:*  
– А у вас есть привычка?   
*Ответы детей*

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящено наше занятие сегодня?

**II. Просмотр видеоролика про привычки**

– Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.  
Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.  
– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?   
*Ответы детей*

**III. Интерактивные задания.**

**1. распределите по столбикам хорошие и вредные привычки (страница флипчарта)**

**Список привычек:**

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* заниматься спортом
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* курить
* читать лежа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать

*(После выполнения задания детьми проводится обсуждение)*

**2. Анаграммы**

1. Каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, вызванной этой привычкой (курение)

2. Орган, наиболее подверженный заболеваниям у курильщиков (легкие)

3. Болезненное влечение к употреблению химических веществ (наркомания)

4. Состояние угнетенности, вызванное вредными привычками (депрессия)

5. Родина табака (Южная Америка)

**3. Футбол**

1. Какой известный мореплаватель впервые завез табак в Европу (Христофор Колумб)

2. При каком царе в России появился табак (Иван Грозный)

3. Царь, который первым издал приказ о запрете табакокурения (Михаил Романов)

4. Один из самых опасных ядов растительного происхождения (никотин)

5. В переводе с арабского это слово означает «одурманивающий» (алкоголь)

6. Что является основой алкогольных напитков (этиловый спирт)

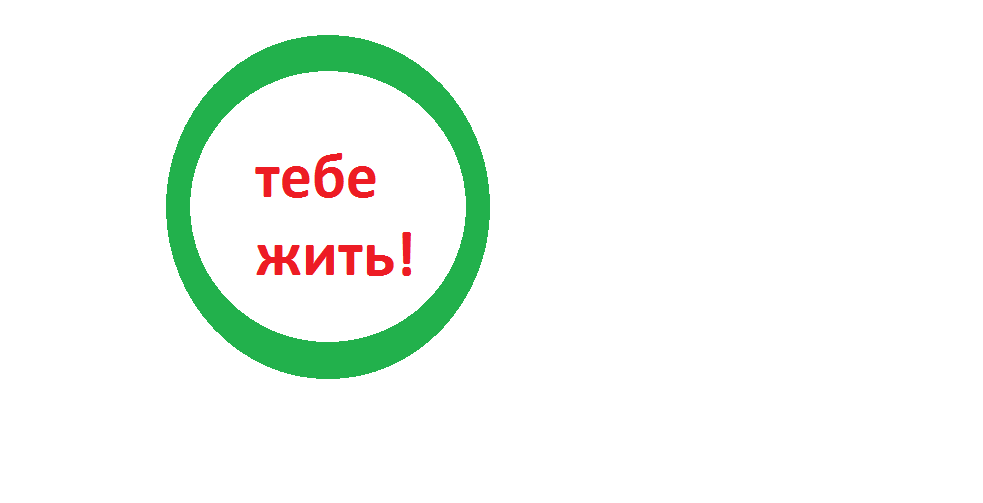
7. Какой орган прежде всего поражает алкоголь? (мозг)

8. Главный фактор риска заражения СПИДом (наркомания)

**IV. Практическое задание**

Используя навыки работы в графическом редакторе Paint нарисовать пиктограммы.









Рисунки сохраняются в общий диск. Некоторые распечатываются.

**V. Итог**

– Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог.  
– Итак, о чем говорили сегодня?  
– Какие привычки называют полезными?  
– Какие вредными?  
– К чему приводят вредные привычки?  
– Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?   
– Какие основные выводы можем сделать?

**Выводы**

1. Существуют разные привычки: полезные и вредные.
2. Хорошие привычки можно в себе развить

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

**VI. Просмотр видеоролика «Я – за здоровый образ жизни»**

**Приложение.** (Если остается время)

– Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?   
*Ответы детей*  
– Для того чтобы избавиться от вредной привычки человек может воспользоваться «Шагами избавления от плохой привычки» Давайте обратимся к данным «Шагам»  
Для начала каждому из вас необходимо определить, от какой привычки хотелось бы избавиться и только затем можно приступать к составлению плана избавления от нее.

**Мой план избавления от вредной привычки**

*Вредная привычка, от которой я хочу избавиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время для работы над собой* (*укажи срок, время)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  
*Мне понадобится помощь* (*укажи человека)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

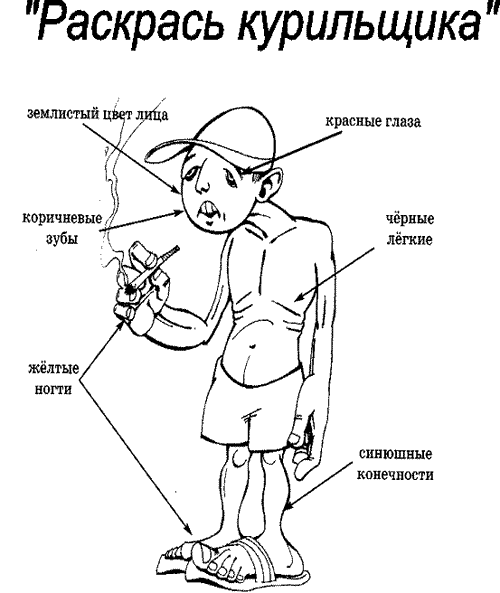
*Я должен(на) сделать (укажи что)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  
*Избавившись от этой привычки, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Моя награда за преодоление привычки* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Использованная литература*:**

1. *Матвеева Е.М.* «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек»
2. *Захарова Т.Н.* «Формирование здорового образа жизни у младших школьников»
3. *Усова Т.М.* «Приемы психофизической разгрузки» («Здоровье детей» №16 2008 г.)

.



Казенное образовательное учреждение Воронежской области «Школа-интернат №1 для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей»

**Внеклассное мероприятие**

**«Привычки»**

**6 класс**

Разработано:

учитель информатики

Гоготова Ю.В.

Воронеж, 2014