**Урок - викторина: «Привычки и здоровье» (*слайд 1*)**

**Цели занятия:**

* выяснить представления у учащихся о том, что является полезным и вредным для человека;
* познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
* способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

***(2 слайд)***

**План занятия:**

* Что полезно, а что вредно для человека.
* Что такое привычки
* Полезные и вредные привычки.
* Основной вывод занятия.

**Словарь**

Привычка – это то, что делаешь постоянно.

**Ход занятия:**

***(3 ,4слайд)***

**I. Что полезно, а что вредно для человека**

Мы любим многое в нашей жизни:

* любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались;
* Любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами.

Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми.

* Мы любим занятия спортом и весёлые игры:
* Любим путешествовать и каждый день узнавать, что - то новое;
* Любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки.

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

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

*Задание:*

|  |  |
| --- | --- |
| Полезно для человека: | Вредно для человека: |
| * соблюдать режим дня
* соблюдать гигиену
* правильно и регулярно питаться
* заниматься спортом
* вовремя и самостоятельно делать уроки
* бывать на свежем воздухе
* делать утреннюю зарядку
* следить за чистотой своей одежды и своего жилища
* слушать родителей и близких людей
* закаляться
* посещать кружки
* читать книги
 | * прогуливать занятия в школе
* грубить и не уважать старших
* много сидеть у телевизора или за компьютером
* гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
* пробовать незнакомые вещества
* есть много сладкого
* грызть ногти
* драться
* курить
 |

***(5слайд)***

**II. Что такое привычки**

**Привычка –** это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

Процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

***Описание игры:***

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)

В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными.**

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**

***(6слайд)***

Привычки и последствия ***(слайд с 6 по 14*)**

***(слайд 15)***

Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья

**Употребление алкогольных напитков *(слайд 16)***

**Алкоголь**- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

* ссор и драк;
* Болезней;
* аварий на дорогах и предприятий;
* смерти людей.

***(слайд 17)***

**Употребление наркотиков** - ещё более опасно, чем употребление алкоголя ***(слайд 17)***

* Изменения психики
* Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

**Наркотики могут стать причиной:**

* ссор и драк;
* Болезней;
* аварий на дорогах и предприятий;
* смерти людей.

**Курение табака *(слайд 18-22)***

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое табак и откуда он к нам пришёл, что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым от его сигарет.

**Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.**

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубки, зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «**сигаро**». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В России табак был завезён англичанами в 1585 году через через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра 1 запрет был отменён.

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

**В табачном дыме содержится много вредных веществ:**

**Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

**Смолы** – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

**Угарный газ** – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

**Пассивное курение** – это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

**На какие органы влияет табачный дым? (*слайд 23)***

 **Табачный дым** при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие, он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)

 **Сигаретный дым** влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце, сердце начинает болеть).

 Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

 Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

**Как влияет курение на внешность человека? *(слайд 24)***

* ***человек худеет;***
* ***цвет лица у него становится некрасивым;***
* ***волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;***
* ***кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;***
* ***под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;***
* ***зубы желтеют, начинают портится, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;***
* ***одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.***

 Вредными эти привычки (употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков, курение табака)называют ещё и потому что от них бывает очень трудно отказаться, т. к они постепенно становятся необходимыми человеку.

**IV. Основной вывод занятия *(слайд 25)***

**Вывод:**

 **Существуют разные привычки: вредные и полезные.**

**Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.**

Управление образования муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №14

улица Ленина, 19а посёлок Советский, Краснодарский край, Тимашевский район

тел. 88613037446, факс8861303744 Е-mail:school 14@tim/kubannet.ru

***Урок - викторина:***

***«Привычки и здоровье»***

 **(3- 4 класс)**



 *Работу выполнила:*

 *Тарасенко Оксана Александровна,*

 *учитель физической культуры*

 *МБОУ СОШ № 14*

 *поселка Советский Тимашевского района*

 *Краснодарского края,*

 *телефон:89180318472*