**Тема: «Влияние привычек на здоровье».**

**Цель:** Формирование понятия «привычки», их влияние на здоровье.

**Задачи:**

1.Обобщить идополнить представления о привычках, способствовать развитию умения анализировать свои привычки и их влияния на здоровье человека;

2.Развивать мышление, восприятие на основе упражнений и заданий;

3.Воспитание привычки стремиться к сохранению и укреплению собственного здоровья.

 **I Организационный момент.**

Приветствие. Положительный настрой на занятие.

Упражнение на развитие внимания, памяти, мышления.

- У каждого из вас находится карточка с буквами. Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы, а из оставшихся – сложить слово, которое определит тему нашего занятия.

- Какое слово у вас получилось? (Привычка)

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

**II Основная часть.**

**1.Введение в тему.**

- Как вы думаете, что такое привычка? (Ответы детей)

Привычка – это поведение, образ жизни, действия человека, ставшие в жизни обычными, постоянными.

- т.е. Привычка – это то, что мы делаем постоянно. А у вас есть привычки? Расскажите о них. (Ответы детей)

Помогают они вам в жизни, или мешают?

**2.Сообщение темы занятия.**

- Итак, кто догадался, о чём мы будем говорить на занятии?

- Мы попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше самочувствие, здоровье.

**3.Работа по теме.**

- Есть привычки, которые нам помогают в жизни. Перечислите, какие – нибудь из них. Как их можно назвать? (Полезные)

Чем они помогают нашему организму?

А как называются привычки, которые мешают или наносят вред нашему здоровью? (Вредные)

- по мере развития вредных привычек у человека, возникает зависимость, болезнь, от которой не навсегда удаётся впоследствии избавиться.

1) **Работа на карточках.**

**Задание:** необходимо из списка выбрать полезные привычки и напротив поставить знак «+», а напротив вредных привычек знак «-». Если вы сомневаетесь, какая это привычка, то поставьте знак «?».

|  |  |
| --- | --- |
| **Обманывать**  |  |
| **Умываться** |  |
| **Чистить зубы** |  |
| **Сутулиться**  |  |
| **Пропускать уроки** |  |
| **Класть вещи на место** |  |
| **Грызть ногти** |  |
| **Лениться** |  |
| **Читать лёжа** |  |
| **Мыть после себя посуду** |  |
| **Конфликтовать** |  |
| **Драться** |  |
| **Выполнять обещания** |  |
| **Делать ежедневную зарядку** |  |
| **Говорить правду** |  |

После выполнения задания детьми, проводится обсуждение полученных ответов.

- Давайте сделаем вывод из всего сказанного: привычки есть у каждого. Они разные: плохие и вредные, хорошие или полезные.

Одни привычки со временем проходят. Другие остаются с человеком на всю жизнь. (необходимо, что этот вывод дети сделали сами)

2) **Физ.минутка**

Да привычки у всех разные.

И мы с вами тоже разные.

Посмотрим, какие мы.

**Задание:** встать в шеренгу : - по росту, по первой букве в имени, фамилии.

3) **Беседа по теме.**

- особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям.

Например, один привык ложиться спать рано, а другой наоборот, поздно. Кто – то привык терпеть боль, кто – то нет.

Можно привыкнуть к определённому месту, одежде, занятиям.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

- Как вы думаете, могут ли привычки повлиять на человека, и как?

- Какие привычки способствуют укреплению организма, положительно влияют на здоровье? (Положительные привычки)

Перечислите их. (Чистить зубы, делать зарядку, питаться в одно и то же время и др.)

- А какие привычки могут принести вред нашему здоровью? (вредные)

Иногда человек совсем не задумывается, что читать лёжа – это вредная привычка, которая наносит серьёзный вред здоровью.

- Но наиболее серьёзное и опасное влияние на здоровье оказывает употребление **табака**, **алкоголя**, **наркотиков**.

Какие заболевания развиваются у человека, употребляющего эти опасные вещества.

**Краткие сообщения учащихся по теме:**

Отрицательные последствия курения.

* Неприятный запах изо рта, появление кашля и хрипоты, жёлтого налёта на зубах, ослабление работы лёгких, одышка, сердцебиение, преждевременные морщины, бледность, ухудшение памяти.
* Действует и на нервную систему: сначала возбуждается, а затем происходит реакция торможения и у человека притупляется лёгочные заболевания, которые перерастают в хронический бронхит, астму и наконец, туберкулёз и рак лёгких.
* Курящим труднее высиживать на уроках – влечение к сигарете мешает им сосредоточиться.
* Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, лёгкие, желудок), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека. Ослабевают зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни.
* Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает.

Мнение медиков:

* 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут
* 1 пачка сигарет – на 5 часов
* Тот, кто курит 1 год – теряет 3 месяца жизни
* Кто курит 4 года – теряет 1 год жизни
* Кто курит 20 лет – теряет 5 лет жизни
* Кто курит 40 лет – теряет 10 лет жизни.

В состав табачного дыма входит более трёх тысяч вредных веществ: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и многочисленные химические соединения

25% этих веществ оседает в организме курильщика

5% остаётся в окурке

20% сгорает

50% попадает в воздух.

Просмотр кратких видео сюжетов о последствиях употребления алкоголя, табака, наркотиков.

- От чего же зависит здоровье человека? (Ответы детей)

- Оно зависит от самого человека, от его образа жизни.

- Как же надо себя вести, чтобы образ жизни влиял на здоровье только положительно? (Надо вести здоровый образ жизни)

**Задание**: определить, что входит в понятие «Здоровый образ жизни». Среди предложенных высказываний на карточках выбрать правильные.

|  |  |
| --- | --- |
| Отказ от разрушающих вредных привычек |  |
| Курение и алкоголизм |  |
| Активный двигательный режим |  |
| Рациональное питание |  |
| Пить Кока-колу, Фанту |  |
| Несоблюдение личной гигиены |  |
| Закаливание организма |  |
| Бродяжничество, прогулы школы |  |
| Личная гигиена, положительные эмоции |  |

Ответ: в понятие «Здоровый образ жизни» входят:

* Отказ от разрушающих вредных привычек,
* Активный двигательный режим,
* Рациональное питание,
* Закаливание организма,
* Личная гигиена, положительные эмоции.

- Как вы считаете, с каким человеком приятнее общаться: с тем, который имеет вредные или полезные привычки?

- Человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему организму и здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, т.к. подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

- Какие привычки и поступки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

- Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

- Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки? (Ответы детей)

**Викторина.**

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)
* Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
* Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера? (НЕТ)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (ДА)
* Отказаться от курения легко? (НЕТ)
* Правда ли, что молоко полезней йогурта? (НЕТ)
* Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти? (ДА)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (ДА)
* Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (ДА)
* Правда ли, что школьнику достаточно спать 8 часов? (НЕТ)

Подведение итогов викторины, награждение.

4) **Заключение.**

- Итак, мы определили с вами, как влияют на здоровье человека наши привычки.

Предлагаю вам выполнить творческое задание.

Нарисуем стикиры против курения. (Дети выполняют задание)

**III Итог занятия.**

- Давайте посмотрим, какие стикиры получились.

- Давайте подведём итог.

- О чём сегодня говорили на занятии?

- Какие привычки называются полезными, а какие вредными?

- К чему приводят вредные привычки?

- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?

- Что помогает не иметь вредные привычки?

- Устное оценивание работы детей на занятии.