5-6 классы

**«Что я знаю о здоровом образе жизни?»**

Вводное занятие.Анкетирование

**Цели:**

-выявить уровень осведомленности детей о здоровом образе жизни;

- формировать представление о полезных и вредных привычках.

**Задачи:**

-Проведение анонимного анкетирования;

Проведение самоисследования «Я и мои привычки».

**Оборудовани**е : листы бумаги, ручки, бланки анкет, видеоматериал, лист ватманский, маркер

**Место проведения**: кабинет биологии

**Ход занятия**

1 **Вводное слово.**

Приветствие, которым встречают друг друга люди («здравствуйте»). Пожелание здоровья. Почему именно здоровья.

Что говорит народная мудрость ? Вспомните пословицы о здоровье

Лучше быть бедным и здоровым, чем богатым и больным

Здоровье сгубишь- новое не купишь

Было бы здоровье, а счастье найдется

Не рад больной и золотой кровати

Здоров будешь – все добудешь

Деньги – мед, одежда – тлен, а здоровье всего дороже

Двигайся больше – проживешь больше

Кто много лежит, у того бок болит

Бег не красив, да здоров

Кто курит табак, тот сам себе враг

Лучше знаться с дураком, чем с табаком

Хочешь долго жить – брось курить

Сообщение о проведении в доме-школе программы **«Сигаретам - НЕТ»**, цели, задачи программы, ожидаемые результаты, формы работы, участники.

2 **Инфо-диалог**

1. Особенность человека - привыкание к каким –либо действиям или ощущениям

- К чему может привыкнуть человек? (к месту проживания, распорядку жизни, работе, друзьям и т.д.)

-Подумаем, что такое привычка?

(Привычка формируется в результате повторений, когда человек совершает (или вынужден совершать) одни и те же действия.)

Как вы думаете , какие привычки может развить в себе человек? (полезные и вредные)

**3 Составление наглядной схемы** (Работа с ватманским листом

**Привычки**

**Полезные**  **вредные**

(сохраняют здоровье) (вредят здоровью)

-чистить зубы –есть много сладостей

-вовремя питаться –читать лежа

И т.д. заполняется схема.

**Вред**

Здоровью окружающим работе

Сердце семья увольнения, штрафы

Подчеркнуть, что с вредными привычками не рождаются, а сами их развивают..

**Самоисследование** «Я и мои вредные привычки»

(дети записывают в течение 1-2-х минут свои вредные привычки)

**Консультант +**

(советуем каждому, что нужно сделать, чтобы избавиться от вредной привычки. Акцент, что справиться можно самостоятельно, не прибегая к помощи врачей.

**От таких вредных привычек, как курение, трудно отказаться самостоятельно**

**Закрепление**

-какие привычки являются полезными?

-какие привычки называют вредными, в чем коварство некоторых из них? (без помощи врачей нельзя бросить)

- к чему приводят вредные привычки?

**Анонимное анкетирование. «Что я знаю о ЗОЖ?»**

Инструктаж по заполнению (максимально подробные ответы) Листы для ответов.

АНКЕТА

1. Что такое быть здоровым?
2. Можно ли сказать о человеке, что он здоров, если он:

А) курит

Б) пьет спиртное

В) не занимается физкультурой

Г) употребляет наркотики

Д) ходит с насморком

Е) спит на уроках

Ж) переедает

**3.** Когда можно сказать, что человек не болен, но ему пора задуматься о своем здоровье (варианты ответов в вопросе №2)

**4.** что влияет на наше здоровье?

**5**.Что такое здоровый образ жизни?

**Видеосюжет о ЗОЖ**

**Обсуждение результатов анкетирования «Что я знаю о ЗОЖ?»**

**Подведение итогов занятия**

-от чего зависит здоровье человека?

(наследственные факторы, условия внешней среды, медицинского обслуживания)

ЗОЖ это:

1. Отказ от разрушителей здоровья
2. Активный двигательный режим
3. Рациональное питание
4. Личная гигиена
5. Положительные эмоции

На последующих занятиях мы узнаем всю правду о вредных привычках (о курении)