Урок здоровья. Конспект занятия по теме: « Вредные привычки»

Цель: Рассказать 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;

- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;

Оборудование: презентация; стакан, мясо, кока-кола

Ход:

**1 Приветствие**. В кругу (улыбнитесь мне пожалуйста, улыбнитесь друг другу; какие у вас красивые

улыбки, сразу видно, что вы следите за своим здоровьем, спасибо присаживайтесь на свои места)

**«Волшебный стул»**

Сегодня на этот волшебный стул сядут по одному из вас , а мы по очереди скажем о сидящем на стуле что-нибудь доброе, хорошее, назовем его хорошие привычки. Затем дети хором проговаривают: «Мы хорошие, добрые ребята. Мы заботимся о своем здоровье».

**2 Речевая разминка.**

Однарусская пословица гласит: **« 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)

- Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?(курение, алкоголь, табак, наркотики, лень, ковыряние в носу, чтение книг лежа), грызть ногти это тоже вредная привычка.

**3 Это интересно узнать.**

Привычки есть у каждого из нас. Они все разные хорошие, полезные или разные. Привычки, которые способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. А вот вредные привычки- это привычки, которые наносят вред организму.

Одна из вредных привычек- **это табак- однолетние растение, в листьях которого содержится никотин.** Никотин отрицательно влияет на работу сердца, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые сделали вывод, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100- лошадь.

В Европу табак был ввезен со второй экспедицией Х. Колумба. Христофор Колумб – испанский мореплаватель, в 1492г открывший для европейцев Америку. Раньше табаком в 1560г лечили мигрень, нюхая его, но это продолжалось не долго, так как участились отравления табаком, пожары. В Россию табак был завезен с англичанами в начале 17 века. Курение и нюханье преследовались жестоко: били кнутом, торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города.

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

Еще одна вредная привычка- это **наркотики- химические вещества, которые изменяют мысли человека, вызывают болезнь и психическую зависимость.**

**Физ.минутка. Игра « Полезно—вредно»**

**4 Показ опыта с кока-колой.**

А еще человек получает много информации из рекламы по телевидению о разных напитках.

Какие напитки вы знаете? (кока-кола, пепси-кола, фанта, какао, кофе)

Все ли напитки полезны, которые рекламируют по телевизору?

**5.Показ опыта**

*Цель:* наблюдение взаимодействия кока-колы и мяса.   
Мы взяли 2 кусочка мяса, один из них положили в воду, а другой залили «Кока-колой».   
Уже на следующий день «Кока-кола» начала менять свой первоначальный вид. В то время как с водой почти ничего не произошло. А на третий день «Кока-кола» полностью распалась на светлую жидкость и коричневые хлопья, которыми она покрыла кусочек мяса. Мясо стало светлым, на вид рыхлой.  
Вывод: подобные изменения происходят и в нашем организме, когда мы пьем колу.

Проведя ряд опытов, мы увидели, что «Кока-Кола» разрушает зубы и мясо. В напитке много красителей. В «Кока-Коле» есть такие вещества, которые разъедают ржавчину. А еще в «Кока-коле» очень много сахара, который вредит нашему организму. Значит, моя гипотеза подтвердилась. Напиток «Кока-Кола» - очень вреден для организма человека.

**6.Рефлексия**

**сегодня я узнал…**

**было интересно…**

**было трудно…**

**я выполнял задания…**

**я понял, что…**

**теперь я могу…**

**я почувствовал, что…**

**я приобрел…**

**я научился…**

**у меня получилось …**

**я смог…**

**я попробую…**

**меня удивило…**

**урок дал мне для жизни…**

**мне захотелось…**

**7. Итог урока.**

Сегодня мы с вами говорили о самых вредных привычках человека. И знаем что- спорт, зарядка, витамины- это хорошо, а курение, наркотики, алкоголь- это плохо.

Необходимо питаться «здоровыми продуктами»: есть черный хлеб, больше овощей, молочные продукты, мясо, рыбу и фрукты. Лучше выпить сока или даже обычной воды, чем губить свое здоровье, употребляя «Кока-Колу». Искусственная пища, напитки очень навязчиво рекламируются в отличие от натуральной. Все это так хочется попробовать, но нужно понимать, что здоровье самое ценное, что есть у нас.