Государственное казенное оздоровительное образовательное учреждение санаторного типа Ленинградской области для детей, нуждающихся в длительном лечении «Лужская санаторная школа-интернат»

**Конспект занятия в 5 классе**

**Тема: «**Хорошие и вредные привычки**».**

**Воспитатели:** Маховикова Любовь Николаевна

Леонова Татьяна Ивановна

**2014 учебный год**

**Тема:**„Хорошие и вредные привычки"  
**Цели:**формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью; пропаганда здорового образа жизни; воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки.  
**Ход занятия:**  
**1: ЗДОРОВЬЕ**  
- Сегодня я хочу начать словами из стихотворения В.В.Маяковского:  
*Крошка сын к отцу пришёл и спросила кроха: Что такое хорошо и что такое плохо?*  
- Как вы уже, наверное, догадались, сегодня мы поговорим о том, «что такое  
хорошо, и что такое плохо?»  
**2: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**  
- Разговор у нас пойдёт о том, что у нас, у людей, есть хорошие привычки и вредные привычки.  
Итак, тема нашего занятия: «Вредные привычки»  
- Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?  
**3: ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?**  
**Привычка**- это неосознанное повторение одного и того же действия.

* Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие.
* Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете?
* Одна из хороших привычек - здороваться.
* Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.
* А что такое здоровье? + ....ответы детей- В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что **здоровье**представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.  
  В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, там не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.  
  **4: ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ**  
  Итак, хорошие привычки - это   
  Посмотрите, какие гости пришли к нам. Послушайте и отгадайте, как их зовут:  
  Я люблю покушать сытно, Много, вкусно, аппетитно.   
  Ем я всё и без разбора. Потому, что я *...*(обжора).   
  Ну, а я ленив и скучен, Я с платочком не разлучен.   
  Не люблю играть и петь, Мне бы лучше пореветь. Главный нытик я из класса, А зовут меня все... (плакса).   
  Не люблю я, братцы, мыться, С мылом, щёткой не дружу.  
  Вот поэтому, ребята, Вечно грязный я хожу.  
  И сейчас не потому ли Назовут меня... (грязнулей).   
  Честно я скажу ребятам: Быть опрятным, аккуратным Очень трудно... Самому  Сам не знаю, почему.  
  Вещи всюду я бросаю И найти их не могу.   
  Что схвачу, в том и бегу. Где штаны? А где рубаха?  Я не знаю. Я-*...*(неряха).  
  - Ребята, а нужны нам такие гости?  
  (Ответы детей.)  
  Вы - компания на славу, Только скучно что-то стало. Нам, увы, не по дороге. Уносите, братцы, ноги!   
  Не найдёте среди нас. Вы друзей себе сейчас.
* А раз нам с этими персонажами не по пути, то мы сегодня с вами поговорим о вредных привычках и о том, как с ними бороться.
* Какие вредные привычки вы знаете?

**5: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**К вредным привычкам относятся:**

1. Ковырять вносу.
2. Грызть ногти.
3. Грызть ногти или ручку.
4. Плевать на пол.
5. Грубить людям.
6. Ленится.
7. Громко говорить.
8. Курение.
9. Алкоголизм.

**6: „Чисто жить - здоровым быть".**

* Как вы понимаете эту пословицу?
* Что нужно содержать в чистоте? (Ответы детей.)  
  Много грязи вокруг нас,  
  И она в недобрый час   
  Приносит нам вред, болезни,   
  Но я дам совет полезный.  
  Мой совет совсем не сложный   
  С грязью будьте осторожны!  
  - А что нам поможет быть чистыми?  
  Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча:  
  Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока. Дождик тёплый, подогретый,   
  На полу не видно луж...   
  Все ребята любят ...(Душ)  
  Ускользает, как живое,  
  Но не выпущу его я.  
  Белой пеной пенится,  
  Руки мыть не ленится.(Мыло.) Хвостик из кости, На спине - щетинка.(Зубная щётка.)

**7: „Слабеет тело без дела".**  
- А эту пословицу вы сможете объяснить?  
Если будешь ты стремиться Распорядок выполнять. Будешь лучше ты учиться, Лучше будешь отдыхать.  
- Какая вредная привычка мешает нам выполнять распорядок дня и соблюдать  
режим? (Лень)  
- Давайте вспомним наш режим дня и постараемся его соблюдать. Ведь соблюдение режима улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.  
7.00 - Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.  
7.10 - А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.  
7.20 - Вот и завтракать пора: каша ждёт тебя с утра.  
7.30 - Как поел, портфель бери - в школу с радостью иди.  
8.00- 12.30 - В школе слушай всё внимательно, будь прилежным и старательным.  
12.30-. 13.00 - По дороге домой не спеши, держись правой стороны.  
13.30-14.30 - После школы погуляй, про обед не забывай!  
14.30 - 16.00- Пришло время постараться - за уроки приниматься.  
Об одном не забывай - в промежутках отдыхай.  
16.00-16.30 - Дома маме помоги и немного отдохни.   
16.30- 17.30 - Потом можно погулять, можно книжку почитать,   
18.00-21.00 - Телевизор посмотреть или с мамой посидеть. 21.00 - Знай: спокойный крепкий сон - тебе очень нужен он!

**9)Музыкальная динамическая пауза «Утренняя гимнастика»**  
Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. У них болит желудок, печень, нарушена деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность жизни сокращается.   
Но опасно не только курить самому, но и дышать табачным дымом. В нём содержится более 30 различных веществ, вредных для человека.  
К счастью, многие даже длительное время курившие люди сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить!  
*Не курите вы, ребята, Сигареты — это враг.*  
*Не губи, дружок, здоровье, Будешь сам потом не рад.*  
*Дети, дети, не курите, Лучше яблоки купите.*  
*Очень вреден никотин,Съешьте лучше витамин.*

**10: „Вино входит - ум выходит".**  
Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, кружку пива, человек вводит в организм алкоголь. Алкоголь действует на человека следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»; пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.  
- Чем же вредно пьянство? Подумайте и скажите.   
-пагубно действует на мозг;   
-речь становится нечёткой, непонятной;   
-неровная походка;   
-снижена работоспособность.  
Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям. Недаром это отражается в пословицах и поговорках:

Хватил винца - не стало молодца.

С пьянством водиться - что в крапиву садиться.

Кто чарку допивает, тот век не доживает.

* Был Иван, а стал болван, а всё вино виновато.
* В стакане тонет больше людей, чем в море.
* Вино с разумом не ладит.

**8: „Кто курит табак, тот сам себе враг".**  
К сожаленью, почти у всех людей есть вредные привычки, К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в 10 - 14 лет, а некоторые и раньше.  
- Почему же они пробуют курить? (Ответы детей.)  
Вот послушайте, что стало с цаплей, которая попробовала курить.  
**Цапля - курильщица**(читает ученица)  
Жила цапля на болоте. Выходила на охоту.   
Свежей травки пощипать Да лягушек погонять.   
И могла стоять носатая. Целый день в воде, Как статуя.  
Скучно стало цапле жить, Цапля начала курить...   
Выйдет цапля на болото -Ну, какая тут охота?

Стал у цапли бледный вид, И пропал вдруг аппетит!   
Так курила цапля лето, Хоть и знала:   
Вредно это! Стало вскоре цапле плохо:   
Цапля чахла, цапля сохла. К осени бедняга сдохла...   
А могла бы долго жить! И зачем было курить?  
Табак губительно действует не только на животных, но и на растения. Если поливать растения крепким настоем табака, то они погибнут.  
Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека.  
- Как вы думаете, какие органы человека страдают от табачного дыма?  
+ зубы, язык, лёгкие, сердце, мозг.  
**Запомните:**

* Смелый не тот, кто научился пить, курить, а тот, кто сумел отказаться от этого и помог это сделать другим.
* Давайте повернёмся друг к другу, улыбнёмся и скажем: «Будь здоров!»

**11: ЗДОРОВЬЕ - ЭТО САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА.**

* А сейчас, давайте посмотрим на это волшебное слово ЗДОРОВЬЕ.Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова.

3 - зарядка  
Д - диета, доброта  
О - очки  
Р - режим дня  
О - отдых  
В - витамины  
Е - еда

**Итог занятия:**  
- А сейчас я предлагаю вам ещё раз вспомнить, о чём мы с вами сегодня говорили, и ответить на вопросы:

1. Утренняя физическая процедура? ( ЗАРЯДКА)
2. Необходимое качество характера человека? (доброта)
3. Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система? (курение)
4. Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ...(режим)
5. Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)
6. Как называется сила, которая помогает нам бороться с вредными привычками? (воля)
7. Какая привычка не даёт нам хорошо учиться? (лень)

-Итак, каждый человек имеет право на выбор - какой образ жизни ему вести. То ли двигаться, совершая хорошее, то ли остановиться, совершая плохие поступки. Ведь жизнь - это движение.

-Скажите, что полезного для себя вы сегодня узнали?

-Закончить наше занятие мне бы хотелось вот такими словами:

**12:** *Кто сказал, что всё надо попробовать?*  
*Кто сказал, что всё надо познать? Нужно верную выбрать дорогу, Чтобы твёрдо по жизни шагать.*  
- Желаю вам всем крепкого здоровья и долгих лет жизни без вредных привычек!