**Воспитательское занятие на тему**

**"Влияние привычек на здоровье человека"**

**Цель:** формирование понятия "привычки", их влияние на здоровье.

**Задачи:**

* обобщить и дополнить представления о привычках, способствовать развитию умения анализировать свои привычки и их влияние на здоровье человека;
* развивать мышление, внимание, восприятие на основе упражнений и заданий;
* воспитывать привычки, ведущие к сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Оборудование:** карточки с заданиями, интерактивная доска (показ презентации по теме занятия), карандаши.

**План**

I.Организационный момент.

II.Основная часть.

1.Введение в тему.

2.Сообщение темы занятия.

3.Работа по теме

1)Работа у доски

2)Физкультминутка

3)Беседа по теме

4)Заключение

III.Итог занятия.

**Ход занятия**

**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 нашей беседы.

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

Какие буквы остались? (их пишу на доске) Расставьте по порядку. Составьте из них слово.

- Какое слово у вас получилось? (Привычка).

**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. (тема на доске)

- Итак, кто догадался, о чем 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 всегда удается впоследствии избавиться.

1). Работа у доски.

Задание: необходимо на карточках выбрать полезные привычки и поместить в правый столбик на доске, вредные привычки в левый столбик.

* Обманывать
* Умываться
* Чистить зубы
* Сутулиться
* Пропускать уроки
* Класть вещи на место
* Грызть ногти
* Лениться
* Читать, лёжа
* Мыть после себя посуду
* Ссориться
* Драться
* Выполнять обещания
* Говорить правду
* Курить
* Помогать

Прочитайте. Какие полезные привычки? Какие вредные привычки?

После выполнения задания детьми проводится обсуждение полученных ответов.

- Давайте сделаем вывод из всего сказанного: привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят. Другие появляются, третьи - остаются с человеком на всю жизнь. (Необходимо, чтобы этот вывод дети сделали сами).

2). Физ. минутка.

Я прошу подняться вас – это «раз»,

повернулась голова – это «два»,

руки вбок вперёд смотри – это «три»,

на «четыре» поскакать,

две руки к плечам прижать – это «пять»,

всем ребятам тихо сесть – это «шесть».

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 определенному 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?

Привычки отражаются на внешнем облике человека, культуре поведения, учёбе, здровье.

- 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 лежа - это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью.

- Но наиболее серьезное и опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков. Перечислите, какие заболевания развиваются у человека, употребляющего эти опасные вещества.

Краткие сообщения учащихся по теме:

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, 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 еще 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.

Просмотр кратких видеосюжетов о последствиях употребления алкоголя, табака, наркотиков.

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

*Задание*: определить, что входит в понятие "здоровый образ жизни": среди предложенных высказываний на карточках выбрать правильные.

*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?

- Давайте попробуем составить "План избавления от вредной привычки". Сначала нужно подумать, какая ваша вредная привычка опасна для вашего здоровья (каждый ученик получает бланк задания "План избавления от вредной привычки").

Мой план избавления от вредной привычки.

1. Вредная привычка от которой я хочу избавиться

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Время для работы над собой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(укажи срок и время)

3. Мне понадобиться помощь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(укажи человека)

4. Я должен (должна) сделать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Избавившись от этой привычки, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4). Заключение.

- Итак, мы определили с вами, что как влияют на здоровье человека наши привычки. Предлагаю вам выполнить творческое задание. Давайте разделимся на две команды. Одна команда изобразит человека, страдающего вредными привычками, а вторая команда нарисует человека, у которого имеются только положительные привычки. (Дети выполняют это задание без помощи взрослого. Они выбирают из предложенных изобразительных средств необходимые и приступают к рисованию).

**III. Итог занятия.**

- Давайте посмотрим, какие портреты получились.

Учащиеся объясняют, что они хотели изобразить, доказывают свои предложения о влиянии привычек на внешний облик человека..

- Давайте подведем итог.

- О чем мы 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.

Уборка рабочего места.