

**Муниципальное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Большекрутовская школа-интернат »**

**Воспитательное занятие**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Вредные привычки и их влияние на здоровье»**

**Воспитатель:**

**Хайдукова Л.П.**

**д.Большие Круты**

**2016г**

**Цель –** углубить знания детей о полезных и вредных привычках; воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Образовательные: 1.**Расширить и углубить знания детей о вреде курения, алкоголя, наркотиков, о пагубном воздействии их на организм.

**2.**Учить детей отстаивать свою точку зрения, адекватно оценивать ситуацию, свои поступки и поступки окружающих.

**3.**Ознакомление с различными способами отказа, отработка умения сказать «нет».

**Коррекционно – развивающие: 1.**Развивать интерес к здоровому образу жизни, способствовать укреплению волевых качеств.

**2.**Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, развитие гибкости ума и способности к адекватной самооценке.

**Воспитательные: 1.**Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

**2.**Воспитывать психически здорового, личностно-развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными затруднениями и жизненными проблемами.

**Форма занятия:** комбинированное с использованием следующих педагогических и воспитательных технологий:

-информационно-коммуникационные;

-игровые технологии;

-здоровьесберегающая технология;

-технология саморазвития;

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал, карточки обратной связи по количеству детей, карточки с разрезанными частями пословиц и поговорок, опережающие задания-цитаты, рисунки, мультимедиапроектор.

**Ход занятия: Эпиграф:**

**«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра»**

Конфуций

**1.Организационный момент:**

- Сейчас я попрошу вас закрыть на минутку глаза и подумать о чём-нибудь хорошем. Теперь попрошу вас открыть глаза и улыбнуться друг другу. Вот и прекрасно. Я очень рада видеть вас всех такими красивыми и здоровыми и главное в отличном настроении.

С давних времён люди разных стран в своих приветствиях и поздравлениях желают друг другу здоровья, понимания, как это важно для успеха в разных сферах жизни. Но практика показывает, что мы не всегда серьёзно относимся к своему здоровью. Как говорится в народе, что имеем не храним , потерявши – плачем. Здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы детей: плохая экология, вредные привычки, неправильное питание, стрессы, тяжёлая работа, малоподвижность.

-Безусловно, всё, что вы назвали, влияет на наше здоровье. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. А что больше всего вредит нашему здоровью? (вредные привычки)

-Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о вредных привычках и о их влиянии на наше здоровье.

**2. Основная часть:**

- Как вы считаете, что такое привычка? (привычка- это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям, это то без чего мы не можем жить).

- Какие бывают привычки? (хорошие и плохие, вредные и полезные).

- Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, они совершаются сами собой, они помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Вредные привычки- это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появляться в любом возрасте, они растут и меняются вместе с нами. У каждого из нас есть привычки хорошие и плохие. Сейчас мы проверим умеете ли вы их различать.

**Игра «Полезно – вредно»**

(Детям раздаются карточки: зелёная- полезно, красная – вредно)

* Выполнять утреннюю гимнастику;
* Соблюдать режим дня
* Грызть ногти;
* Правильно питаться;
* Долго смотреть телевизор;
* Употреблять алкоголь;
* Общаться с людьми;
* Курить;
* Говорить неправду;
* Ковыряться в носу;
* Жевать жвачку;
* Чистить зубы;
* Употреблять наркотики;

- Наиболее распространёнными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.

В настоящее время вредные привычки глубоко вошли в быт многих людей, стало повседневным явлением. Самое страшное они губят вас – детей. Что же толкает детей к приобщению вредных привычек? (слайд 5)

Курение- одна из вреднейших привычек. Оно является социальной проблемой общества, как для курящей, так и не для некурящей части. Одни курят, другие вдыхают дым. Главный вред курения состоит в том, что табак обладает наркотическим действием, а дым является скрытым убийцей, оседает в лёгких и всасывается в кровь. От воздействия табачного дыма страдают: дыхательная система, пищеварительная , нервная, кровеносная. (слайды 8,9,10,11) . Итак, курение – это вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость. Половина курильщиков хочет бросить курить, но может. Они попадают в зависимость.

**Физкультминутка.**

Ещё один опасный яд – алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием, способен вызывать болезни внутренних органов. Опасность употребления алкоголя подростками состоит ещё и в том, что он вызывает агрессивность. Поэтому дети совершают различные правонарушения в состоянии алкогольного опьянения.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы,

Кристины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство без причин!

С.Маршак

-Каковы же основные причины употребления и неупотребления спиртных напитков?

**Задание: Распределить таблички на две группы:**

**1. Почему люди пьют.**

для снятия стресса, по традиции (праздники, торжественные события), влияние семьи, влияние сверстников, стремление казаться более взрослым, от скуки.

**2. Почему люди не пьют.**

По религиозным убеждениям, тяжело больные люди, бывшие алкоголики, по убеждению, спортсмены.

Алкоголь влияет на мозг, на сердце, на печень, на половые железы, в организме происходят необратимые процессы. (слайды 18,19,20,21).

Вывод: употребление алкоголя – это «добровольное» безумие ,фактически нет причин для его употребления, он не может помочь решить какие-либо проблемы, а только усугубит ситуацию.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Я предлагаю составить 10 пословиц, начало каждой из них написано на одном листе, конец на другом.

**Пословицы:**

* Хмель шумит, | а ум молчит.
* Дали вина, | так и стал без ума.
* Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
* И худой квас лучше | хорошей водки.
* Кто вино любит, | тот сам себя губит.
* Работа денежки копит, | хмель их топит.
* Вино полюбил – | семью разорил.
* Водка и труд | рядом не идут.
* Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
* Невинно вино, | но проклято пьянство.

Как показывает жизнь, безделье, скука, праздность – благодатная почва для алкоголизма.

- Тоже самое можно сказать и об употребление наркотиков. Кроме того, что вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению – наркоманию. Часто бывает так, попробовав наркотик один раз, человек уже не может обойтись без него. Этот порок поражает все органы тела, разрушает иммунную систему, вызывает психические расстройства и полную деградацию личности. (слайды 22,23,24).

**Психологическая оборона «Учись говорить «нет»»**

- Знаете ли вы что такое самбо? Да, это борьба, в которой используются приёмы самообороны, приёмы для мышц и кулаков. А есть ещё приёмы психологической самообороны, Один из них – умение сказать «нет». Сейчас мы будем этому учиться. Я раздам вам листочки, на которых написаны варианты того, как можно сказать «нет», когда вам предлагают наркотики, покурить или выпить за кампанию.(Дети выходят к доске, к ним подходит «провокатор», который предлагает сигареты, алкоголь или наркотик. Вместо ответа дети зачитывают фразу из инструкции о том, как сказать «нет».

**3. Итог занятия:**

- Мы с вами выяснили, что лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: «Тот, кто может победить другого – силён, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен». Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и весёлым, лучше заниматься любимым делом: тренировать своё тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, в театры, читать книги, дружить.

- А сейчас я прошу вас оценить проведённое занятие поднятием карточки того цвета, который соответствует вашему настроению. Зелёный цвет – я принял решение вести здоровый образ жизни; жёлтый – я задумался о выборе здорового образа жизни; красный – я не собираюсь отказываться от соблазнов.

Впереди ожидает вас, дружба и свет любимых глаз,

Шум и радость жизни и служение Отчизне,

Новых звёзд и открытий блеск,

А не вредных соблазнов треск,

Их ты, надеюсь, не выбираешь,

А то жизнь ты, наверняка, проиграешь!

**Так можно отказаться от соблазнов, сказать «нет»**

1.Спасибо. Я в этом не нуждаюсь.

2.Я не курю.

3.Я не собираюсь загрязнять организм.

4.Я не в настроении, поэтому не хочу.

5.Нет, я не хочу неприятностей.

6.Когда мне понадобится я дам тебе знать.

7.Мои родители меня убьют.

8.Я таких вещей боюсь.

9.Как нибудь в другой раз.

10.Эта дрянь не для меня.

11.Нет спасибо, у меня и так хватает неприятностей.

12.Нет, спасибо, мне ещё нужно подрасти.

13.Я за витамины.

15.Я и без этого хорошо себя чувствую.

16.Нет, спасибо, это опасно для жизни.

17.Нет, я это пробовал(а), и мне это не понравилось.

18.Мне не хочется умереть молодым.

19.Нет, я хочу быть здоровым.

20.Это мне ничего не даёт.

**Хмель шумит, а ум молчит.**

**Дали вина, так и стал без ума.**

**Пьяному море по колено, а лужи по уши.**

**И худой квас лучше хорошей водки.**

**Кто вино любит, тот сам себя губит.**

**Работа денежки копит, хмель их топит.**

**Вино полюбил, семью разорил.**

**Водка и труд рядом не идут.**

**Кто чарки допивает, тот веку не доживает.**

**Невинно вино, но проклято пьянство.**

**Почему люди пьют:**

**Для снятия стресса**

**По традиции(праздники, торжественные события)**

**Влияние семьи**

**Влияние сверстников**

**Стремление казаться взрослым**

**От скуки**

**Почему люди не пьют**

**По религиозным убеждениям**

**Тяжело больные люди**

**Бывшие алкоголики**

**По убеждению**