



## Тема: Полезные и вредные привычки.

### Цели занятия:

1. Выяснить представления участников о том, что является полезным или вредным для человека.
2. Познакомить учащихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях.
3. Способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

### Ход занятия:

#### I. Что полезно, а что вредно для человека:

**Ведущий:** Мы любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет многого достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много способов сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, но есть и то, что идет во вред здоровью и разрушает его. - Знаете ли вы, что полезно для здоровья человека? *(Дети предлагают свои варианты полезных привычек. Выслушав ответы, ведущий проводит обобщение ответов детей. На доске постепенно появляется список полезных привычек).*

Полезно для человека:

- © соблюдать режим дня;
- © соблюдать гигиену;
- © правильно и регулярно питаться;
- © заниматься спортом;
- © вовремя и самостоятельно делать уроки;
- © бывать на свежем воздухе;
- © делать утреннюю зарядку;
- © следить за чистотой своей одежды и своего жилища;
- © слушаться родителей и близких людей;
- © закаляться;
- © посещать кружки;

© читать книги;

© уметь вести себя в коллективе.

## **II. Что такое привычки:**

**Ведущий:** Многие считают: если человек еще в детстве привыкнет делать что-то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются. - Привычка - это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Показать процесс формирования привычки нам поможет **игра «Привычка»**. *Описание игры:*

Учащиеся встают и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определенный момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должна выполнять его указание.

Ведущий: Вот видите, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, помогают удобно и комфортно организовать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, это - вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает также много. Знаете ли вы, что вредно для здоровья человека? *(Дети предлагают свои варианты полезных привычек. Выслушав ответы, проводится обобщение ответов детей. На доске постепенно появляется список вредных привычек).*

Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить старшим и не уважать их;
- много сидеть у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
- пробовать незнакомые вещества;
- есть чересчур много сладкого;

- грызть ногти;
- курить;
- драться.

**III. Полезные и вредные привычки (работа с карточками):** Учащиеся разбиваются на 3 подгруппы (по рядам). Каждой подгруппе раздаются карточки, на которых нарисованы вредные и полезные привычки и их последствия.

Привычки:

- мальчик чистит зубы;
- мальчик не хочет мыться и умываться;
- группа ребят делает зарядку;
- девочка и ее отец убирают в квартире и чистят свою одежду;
- ученик грызет ногти на уроке;
- ученик опаздывает на урок;
- группа ребят курит;

Последствия:

- здоровая красивая улыбка;
- с грязным подростком никто не хочет общаться;
- на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;
- членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате;
- врач лечит мальчику пальцы;
- мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;
- на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;

Задание подгруппам:

К каждой картинке, изображающей привычку, подобрать картинку с последствием этой привычки.

Форма ответа должна быть следующей:

«Если..., то...». Например, «Если будешь каждый день чистить зубы, то они будут крепкими и красивыми».

**Ведущий:** Среди вредных привычек, имеющих у людей, есть одна, которая часто становится одной из самых губительных для здоровья. Эта привычка — употребление алкогольных напитков. Сформировавшись, она обязательно отрицательно повлияет не только на организм, но и на поведение человека, его представления о мире и о себе в этом мире, скажется на работе, семье и на отношениях с окружающими.

Задание подгруппам:

Каждая подгруппа получает одинаковые раздаточные карточки, на которых изображены шесть этикеток различных напитков. Также выдаются изображения отрицательного персонажа - Вреднючки и положительного персонажа - Солнышко.

- Внимательно рассмотрите рисунок. На этикетку с вредным напитком приклейте Вреднючку, а на этикетку с полезным - Солнышко. *(После самостоятельной работы, проводится обсуждение вариантов ответов.)*

#### **IV. Вывод занятия:**

- Какую тему мы сегодня обсуждали на внеклассном занятии. (Полезные и вредные привычки.)

- Какие привычки можно назвать полезными?

- А каких привычек нужно избегать?

- Теперь мы знаем, что среди множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, так как они приносят вред организму и нарушают правильный ритм жизни. Надеюсь, что после сегодняшнего занятия вы будете формировать в себе только полезные привычки.