««Скажи «нет» вредным привычкам»»

(внеурочное занятие)

Цель: формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, ответственность за своё здоровье, негативное отно­шение к вредным привычкам.

I

Форма: диалог с элементами игры.

Подготовительный этап: конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», мини-сочинения «Привычка — вторая натура», «Привычка знаниям не замена.».

 Ход занятия

Вступительное слово педагога.

- Ребята, какие ассоциации у вас вызывает слово «привыч­ка»? Выслушав ответы, педагог предлагает обратиться к объясне­нию этого понятия в толковом словаре Д. Ушакова.

«Привычка, образ действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определённый период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычными, постоянными для кого-нибудь».

Таким образом, привычка - это такое действие, которое че­ловек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в те­чение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, чи­тать книги, помогать по дому, без напоминаний выполнять домашние задания. Это всё привычки полезные. А теперь давайте вместе подумаем, а что такое вредные привычки?

**Игра-упражнение «Сорняки и розы»**

*(выполняется в группах по 4-5 человек)*

Ребятам предлагается на картинках с изображением розы напи­сать полезные привычки, на картинках с сорной травой написать вред­ные привычки. После выполнения задания проводится обсуждение.

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода - дело это не лёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы полу­чить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

*Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц».*

***«Есть такое твёрдое правило – сказал мне Маленький принц.***

**- *Встал поутру. Умылся, привёл себя в порядок* - *и сразу же приведи в по­рядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баоба­бы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».***

- Какую замечательную привычку Маленький принц вырас­тил в себе? Можно ли баобабы сравнить с вредными привычками, которые человек побеждает в себе?

 *(ответы детей и обсуждение)*

Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернётся для него большой бедой. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом.

Алкоголь, никотин, наркотик вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для растущего ор­ганизма.

Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60 % зависит от его поведения, на 20 % - от здоровья родителей (т. е. наследст­венности) и ещё на 20 *%* - от условий, в которых живёт человек. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

Тест, который поможет воспитанникам оценить уровень своего физического развития.

1. Соблюдаю ли я режим дня?

 Да - 3, нет - 1.

1. Делаю ли я утреннюю зарядку?

 Да-3, нет - 1.

1. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

 Да-3, нет - 1.

1. Занимаюсь ли я физическим трудом?

 Да-3, нет-1.

1. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?

 Да-3, нет - 1.

1. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?

 Да - 3, нет - 1.

1. Люблю ли я свежий воздух?

 Да-3, нет-1.

1. Считаю ли я алкоголь вредным веществом?

 Да-3, нет - 1.

1. Умею ли я плавать?

 Да - 3, нет - 1.

Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9-13 баллов - низкая, 14-19 баллов - средняя, 20-27 баллов - высокая.

Ребята, теперь поговорим с вами о влиянии рекламы на формирование вредных привычек у молодёжи. Предлагаю вам рассмотреть с несколько фотографий из популяр­ных журналов, где молодые люди изображены на красивых яхтах, в дорогих автомобилях, на природе на фоне сигарет.

 Подумайте, почему эта реклама является опасной для подрастающего поколения?

 *(ответы детей и обсуждение)*

Выслушав ответы, педагог делает вывод. Молодые люди на этих фотографиях изображены счастливыми, они выглядят успеш­ными бизнесменами, красивыми моделями, и у молодёжи форми­руется стереотип. Если я буду курить эти сигареты, то и меня ждёт счастливое будущее. Мы же с вами сейчас докажем, что это обман.

Выполним некоторые вычисления:

 *(У ребят на партах лежат авторучки и листочки.)*

* Предположите, сколько сигарет выкуривает в день человек.
* Вычислите: сколько пачек сигарет он выкуривает в месяц.
* Сколько тратит человек на покупку сигарет в месяц?
* Сколько тратит человек на покупку сигарет в год?
* Предположите, какую полезную вещь вы можете себе ку­пить на эти деньги.

*Практическая работа в группах. Ребятам предлагается раз­делиться на две группы. Первая группа, используя чёрный, синий, коричневый фломастеры, рисуют образ жизни, который ведёт человек с вредными привычками. Вторая группа, используя крас­ный, зелёный и жёлтый фломастеры, рисуют образ жизни, кото­рый ведёт человек без вредных привычек. Защита рисунков каж­дой группой.*

 **Мини-итоги:**

1. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, дос­тичь целей в жизни, быть счастливым.
2. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважение к самому себе.