

Тема урока: « Вредные привычки и их предупреждение».

Цели:

- способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни и здоровье как самой главной ценности;
- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.
- формировать умение воспринимать текст как единое смысловое целое (точно и полно понимать содержание текста и осмысливать извлеченную информацию);

Задачи:

- формирование компетенции личностного самосовершенствования воспитанников через формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование коммуникативной компетенции воспитанников через проведение занятий и распространение подготовленной информации о здоровом образе жизни;
- поиск информации, интерпретация, рефлексия;

Оборудование:

- Компьютер
- Таблицы по теме « Вредные привычки ».
- Презентация.
- Раздаточный материал.

ХОД УРОКА.

I. Организационный момент

Начинается урок
Он пойдет ребятам впрок.
Постарайтесь все понять
Ответы полные давать
Чтоб за работу получать
Только лишь оценку « ПЯТЬ»

II. Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.

(приём « Тонкие и толстые вопросы»)

- Ребята, как вы понимаете выражение : « НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»

(Ответы детей)

1 СЛАЙД. (Прием « Сопоставление»)

– Ребята, на доске таблица, ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочесть слово.

– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «*Привычка*»)

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «*Привычка*»)

2 СЛАЙД. (Прием «Дополни определение»)

III. Введение в тему

– Что означает слово «*Привычка*»?

(*Ответы детей*)

– **ПРИВЫЧКА** – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

– А у вас есть привычка?

(*Ответы детей*)

3 СЛАЙД.

(Прием « Сопоставление/ нахождение сходств и различий)

– Внимательно рассмотрите данные рисунки. Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить изображенные на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? (на полезные и вредные привычки).

(*Ответы детей*)

IV. Сообщение темы

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящен наш урок сегодня?
(*Ответы детей*)

– Сегодня на занятии мы с вами попытаемся разобраться в привычках и их влиянии на наше здоровье.

V. Работа по теме

1. Игра « Светофор».

(Прием « Верные и неверные утверждения»)

– Ребята, у вас на столах лежат карточки двух цветов **КРАСНЫЙ** – нельзя; **ЗЕЛЕНый** – можно.

4 СЛАЙД.

Список привычек:

- спать с открытой форточкой +
- обманывать -
- умываться +
- чистить зубы +
- грызть ногти -
- сутулиться -
- класть вещи на место +
- выполнять домашнее задание +
- заниматься спортом +
- пропускать уроки -
- говорить правду +
- лениться -
- курить +
- читать лежа -
- мыть за собой посуду +
- драться -
- конфликтовать +

(*После выполнения задания детьми проводится обсуждение*)

– Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

Психофизическая разгрузка: (снимает утомляемость — стимулирует работу памяти)

- Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад.
- Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги поднимитесь над стулом.

2. Информационный материал

(Прием « Мини- лекция»)

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

– **Привычки формируются** в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Мы уже с вами сказали о том, что **привычки бывают полезными и вредными.**

– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

(Прием « Сконструируй определение»)

(Ответы детей)

– Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека.

Привычки способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Перечислите еще раз полезные привычки?

Ответы детей: чистить зубы, заниматься спортом, соблюдать режим)

– **Привычки** наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает **употребление табака, алкоголя, наркотиков.**

5 СЛАЙД.

(Прием « Мини- лекция»)

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы(сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевает 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 вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает. Вывод – лучше всего не иметь привычки – это не начинать пробовать вообще.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ОПЫТА : « Вред курения»

(Прием « Перекодирование информации)

– Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?
(*Ответы детей*)

– Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (то здоровья родителей), от условий внешней среды (от экологических условий). А вторая половина здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

– По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

6 СЛАЙД.

1. Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек.
2. Активный двигательный режим.
3. Рациональное питание.
4. Закаливание организма.
5. Личная гигиена.
6. Положительные эмоции.

– А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?

Ответы детей

– Конечно же вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

– Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

- Почему человек приобретает вредные привычки (курение, наркотики, алкоголь)

– Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

– Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

Ответы детей

7 СЛАЙД.

VI. Вывод:

1. Существуют разные привычки: полезные и вредные.
2. Хорошие привычки можно в себе развить
3. Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.
4. Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

8 СЛАЙД.

VII. Итог:

– Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог.

– Итак, о чем говорили сегодня?

– Какие привычки называют полезными?

– Какие вредными?

– К чему приводят вредные привычки?

– Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?

– Какие основные выводы можем сделать?

9 СЛАЙД.

Прием « Дополни/закончи предложение»

VIII. Домашнее задание.(Приложение № 1)

Использованная литература:

1. Матвеева Е.М. «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек»
2. Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников»
3. Усова Т.М. «Приемы психофизической разгрузки» («Здоровье детей» №16 2008 г

Приложение № 1

Мой план избавления от вредной привычки

Вредная привычка, от которой я хочу избавиться

Время для работы над собой

укажи срок, время

*Мне понадобится
помощь*

укажи человека

Я должен(на) сделать

укажи что

Избавившись от этой привычки, я

Моя награда за преодоление привычки
