

Галлямова Елена Михайловна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цель:

- Выяснить роль привычек в повседневной жизни;
- Помочь детям объективно взглянуть на свои привычки;
- Выделить «вредные» привычки и рассмотреть их влияние на человека и его окружение.

Задачи:

- Построить иерархию привычек;
- Учиться контролировать свои действия и отвечать за их последствия;
- Способствовать выработке умения слушать собеседника и принимать людей такими, какие они есть, вместе с их маленькими недостатками.

Привычки, сохраняющие здоровье, называются **полезными**.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными**.

Ход урока

1. Приветствие. Настройка на урок

Сейчас я предлагаю вам небольшой тест.

Выберите слова — характеристики здорового человека.

Здоровый человек — это человек: крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный.



2. Изучение новой темы

Ребята, ответьте на вопросы. Что такое привычка? Что такое здоровье?
(работа в группах, готовят ответы на поставленные вопросы)

Заслушивание ответов.

Привычка – действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание старшим. Следует различать полезные привычки (привычка к труду, привычка умываться перед сном и т.д.) и вредные (несдержанность, привычка перебивать говорящего, курение и т.д.). Жизненно важные, общественно ценные привычки облегчают формирование положительных черт личности, соблюдение правил поведения в общественной и личной жизни, отрицательные — дезорганизуют поведение.

Перед вами на столе лежат листочки с привычками (**Приложение 1**). Выпишите в два столбца полезные и вредные привычки из представленного списка.

Давайте заслушаем ваши ответы (опрос одной из групп).

– Почему вы причислили именно эти привычки к полезным и вредным?

Заслушивание ответов, поясняющих проделанную работу.

Привычки, сохраняющие здоровье, называются **полезными**.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными**.

– Какие из привычек будут сохранять ваше здоровье, а какие разрушать его?

Выберите из списка с вредными привычками самые вредные.

(Употребление алкоголя, употребление наркотиков, курение)

Почему вы выбрали именно эти привычки.



Привычки, наносящие неизгладимый след здоровью, называются **пагубными**. Это привычки, которые в дальнейшем превращаются в заболевания, которые очень сложно лечить.

*Говорят, что сигарета
Смертоносней пистолета,
Убивает без огня
Закурившего коня.
С сигаретой моею
Я худею и слабею,
И желтею, как трамвай,
Хоть в химчистку отдавай.
Всех, кто любит сигарету,
Тех, кто курит по секрету,
Всех таких учеников
На скамейку штрафников*

В стихотворении говорится про какую-то скамейку штрафников, что это за скамейка?

(Об административном взыскании)

3. Закрепление

Ваше здоровье, прежде всего, зависит от привычек, которые вам привились. Эти привычки формируются очень быстро, и от вас зависит, что стоит прививать, а что нет.

Какие привычки следует прививать?

Что означают эти слова:

«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».

«Слабость характера - это единственный недостаток, который невозможно исправить»



Приложение 1

Привычки: помогать товарищу, употреблять алкоголь, не чистить зубы, мерить и носить чужую одежду, разбрасывать вещи, проветривать комнату, гулять на свежем воздухе, лгать, ругаться, мыть руки, употреблять наркотики, заниматься физкультурой, есть чипсы, пить сладкую газировку, долго играть в компьютере и телефоне, есть много фруктов и овощей, есть сладости, курить, дружить, содержать дом в чистоте, принимать душ, причесываться.

