

*Непомнещая Анна Валерьевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города*

*Иркутска средняя общеобразовательная школа №77*

### «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Цель: сформировать представление о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

Планируемые результаты:

- научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня;
- получат возможность различать вредные и полезные привычки, научатся соблюдать ЗОЖ.

Регулятивные УУД:

- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные УУД:

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.

Коммуникативные УУД:



- формулировать собственное мнение;
- задавать вопросы,

Личностные УУД:

- рассказывать о своих привычках;
- различать вредные и полезные привычки, осуществлять самопроверку;

Добрый день, ребята! Садитесь пожалуйста.

- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.

- А какого человека можно назвать здоровым? (ответы детей)

Хорошо.

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что при этом появляется у человека? (привычка)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью?

Кто понял, что сегодня мы будем обсуждать на уроке.

Поставьте цель нашего классного часа.

Молодцы.

Какие бывают привычки? (слайд) Полезные и вредные.

Хорошо.

На доске смешались привычки. Вам необходимо разделить эти привычки на 2 группы, полезные и вредные.



Разделите привычки на две группы: помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания, курить.

Хорошо. Молодцы!

Посмотрите на Слайды.

Какие вредные привычки вы обнаружили?

Почему они вредные?

Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них. Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

Давайте более подробно познакомимся с некоторыми вредными привычками. А для этого вам необходимо разделиться на 7 групп. У каждой группы будет своя вредная привычка, которую вы должны будете рассказать остальным ребятам.

Ковыряние в носу - Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название — ринотиллексомания.

Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.

Ковыряние в зубах - Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас.

Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если



необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.

Ребята, вы наверное устали, давайте мы с вами отдохнём.

Постоянное жевание жвачки.

Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.

Чистка ушей подручными предметами.- Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.

Хрустение пальцев- Эта привычка, по мнению британских исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза — болезни суставов.

Обкусывание ногтей и заусенцев-Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания.



Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!

Обгрызание кончика карандаша -Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате — испорченный прикус на всю жизнь.

Задумайтесь, откуда у вас карандаш, который вы тянете в рот. А если вы воспользовались ручкой в общественном месте или одолжили у соседа? В лучшем случае её брали грязными руками, в худшем — грызли до вас.

Давайте посмотрим, как каждая группа приготовилась. Начнем с первой группы.

Молодцы! Сделаем вывод, какие вредные привычки существуют?

Дети получают листочек.

Я предлагаю в 2 столбика записать свои вредные и полезные привычки.

Кто сколько записал ? Кто хочет прочитать свои привычки.? Хорошо.

Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно.

Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. Если есть правило, как воспитать полезную привычку, то есть и правило, как избавиться от вредной. И правило это звучит так: “Решить раз и навсегда и не отступать!”

