МКОУ СОШ №10 г. Бирюсинска

Тема:

«Эти вредные и полезные привычки».

Автор Щедрун Надежда Витальевна,

педагог – психолог

январь, 2025 г.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, формирование представлений о полезных и вредных привычках. Побуждать детей к формированию у себя хороших привычек; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; помочь детям объективно взглянуть на свои привычки.

**Задачи:**

1. Систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье;

2. Продолжить формирование и закрепить представления о полезных и вредных привычках;

3. Создать условия для развития таких аналитических способностей учащихся, как умение анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, делать выводы;

4. Способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе.

**Материалы и оборудование:** 1. компьютер; 2. ручка, карандаш; 3. стихи о полезных и вредных привычках; 4. листы с текстом (вредные и полезные привычки) 5. листы бумаги формат А5 с тестом, 6. мультфильм «Капризка»; 7. листы с текстом пословиц; 8. сундучок с набором предметов: зубная щётка, скакалка, мыло, гантели, полотенце, расчёска, мочалка, мяч, лыжи, клюшка….

**Предварительная работа:** дети учат стихи про вредные привычки.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята! Подойдите все ко мне. Я рада видеть Вас на нашем занятии. А начнём мы его необычно, с игры «Приветствие».

Станьте в круг и посмотрите друг на друга.

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» ногой!

Скажем «Здравствуйте» щекой!

Скажем «Здравствуйте» спиной!

Скажем «Здравствуйте» плечом!

Скажем «Здравствуйте» словами –……….

*Наша работа сегодня будет групповая. Давайте вспомним правила работы в группе. 1. Говори тихо. 2. Уважай своего товарища. 3. Умей каждого выслушать. 4. Не согласен – предлагай! 5. Не перебивайте друг друга. 6. Будь вежлив и сдержан.*

2. ПРИВЫЧКИ

*- Кто знает, что такое привычка?*

*(Это то, что человек привык делать не задумываясь. Почему он делает что-то именно так, потому что он привык это делать.)*

Как вы думайте ребята, о чём мы с вами сегодня будем говорить?

(Мы будем учиться отличать вредные и полезные привычки.)

-Как правило, у человека бывает много различных привычек. Они приносят ему либо пользу, либо вред. В зависимости от этого все привычки можно разделить на две группы. Какие?

(Вредные и полезные).

-Как вы думаете, какие привычки надо воспитывать каждому человеку у себя, а от каких избавляться?

Дети: ОТВЕЧАЮТ

- Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений, когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает их повторять, не задумываясь.

- А могут ли привычки оказать влияние на здоровье человека?

(Да, могут)

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными

(чистить зубы, делать зарядку, питаться в одно и то же время).

-Привычки, наносящие вред здоровью называются вредными.

- Я хочу задать вам один вопрос: «Хотите ли вы быть здоровыми и счастливыми?»

(да)

- Почему?

(так как здоровье – главная ценность человека)

- Но, к сожалению, часто о здоровье мы начинаем говорить, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине. И большую роль в этом играют вредные привычки.

- Какие вредные привычки относятся к категории опасных?

(курение, алкоголизм, наркомания)

- Как же вредные привычки влияют на здоровье?

Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

- Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение, грызть ногти, опаздывать и т. д.) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

3. Мозговой штурм.

-Я вам предлагаю поиграть в игру, которая называется «Полезные и вредные привычки» Я попрошу вас всех встать в круг.

- Если вы услышите полезную привычку, то хлопните в ладоши вот так (хлопок, а если вредную - топните вот так: раз. два.

-делать зарядку; (Хлопок)

- опаздывать; (Топ)

- поздно ложиться спать; (Топ)

- есть много сладкого (Топ),

- есть овощи и фрукты; (Хлоп)

- целый день смотреть телевизор (Топ,

- долго сидеть за компьютером; (Топ)

- гулять на свежем воздухе (Хлоп,

- заниматься спортом; (Хлоп)

- курить (Топ)

- грызть ногти, ручку; (Топ)

- говорить обидные слова; (Топ)

- разговаривать с незнакомыми людьми (Топ);

- мыть руки перед едой; (Хлоп)

- употреблять много газировки, чипсов, сухариков;(Топ)

- чистить зубы; (Хлоп)

- выполнять домашние поручения (Хлоп)

Послушайте отрывок из стихотворения.

«Я один у мамы сын,

Нет у мамы дочки,

Как же маме мне помочь?

Постирать платочки?

Мыло пениться в корыте-

Я стираю, посмотрите!»

- О каких привычках мальчика идёт речь в этом отрывке? Как можно назвать такие привычки?

(ПОЛЕЗНЫЕ)

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

\*Послушайте другой отрывок

«Коля, маленький лентяй,

За собою убирай!

У тебя ленивы руки:

Под столом ремень и брюки.

На полу рубашка,

Николай – неряшка!»

- О каких привычках Коли рассказывает автор? (о лени и неряшливости)

Это для него вредно или полезно? Значит, как называются такие привычки?

(ВРЕДНЫЕ)

4. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

-Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском?

Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя поиграть в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

-Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз - ваш результат похуже.

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

-Этот тест показывает, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

-Ребята, а чтобы быть здоровыми, что в первую очередь нужно делать? Правильно, соблюдать режим дня и правильно питаться и сейчас мы это проверим.

А что помогает избавиться от многих вредных привычек?

6. Физкультминутка

Как живёшь? (Вот так)

Как идёшь? (Вот так)

Как плывёшь? (Вот так)

Как летишь? (Вот так)

Как бежишь? (Вот так)

Как шалишь? (Вот так)

Как сидишь? (Вот так)

- Молодцы!

***Вредные привычки***

*Привычки, которые мы называем ВРЕДНЫМИ*

* Курить, пить, употреблять наркотики.
* Сквернословить, драться.
* Обманывать людей.
* Быть зависимым от телефона и компьютера.
* Брать без спроса чужие вещи.
* Разбрасывать свои вещи.
* Ябедничать.
* Много есть, переедать.
* Ковырять в носу, в зубах, сосать пальцы.
* Грызть карандаши и другие предметы

Просмотр мультфильма «Капризка»

Стихи про вредные привычки

**Про девочку, которая сосёт палец**

-Неземная красота, Выньте палец изо рта! Девочки и мальчики, Не сосите пальчики. Дорогие детки, Пальцы — не конфетки. (Э.Успенский)

**Про детей, которые не могут жить без драки…** **Петушок**

Отправляла мама- квочка В школу милого сыночка. Говорила: — Не дразнись! Не дерись! Не петушись! Поспеши, тебе пора! НУ, ни пуха ни пера! Через час, едва живой, Петушок идёт домой. Ковыляет еле-еле Он со школьного двора. А на нём и в самом деле Нет ни пуха, ни пера! (В.Орлов)

**Два кота**

Жили-были Два кота — Восемь лапок, Два хвоста. Подрались между собой Серые коты. Поднялись у них трубой Серые хвосты. Бились днем и ночью Прочь летели клочья. И остались от котов Только кончики хвостов. Видите ли, братцы, Как опасно драться? (С. Маршак)

**Про тех ребят, что не могут жить без конфет…**

У самого печального На свете крокодила Ужасная Зубная боль Никак не проходила. Могу сказать вам почему, Но только по секрету: Любил Конфеты крокодил, Все дело Только в этом! (Николай Грахов)

**Про тех ребят, которые разбрасывают свои вещи…**

Непослушные вещи -Туфли мои от меня убежали. Скажите, а вы их нигде не встречали? — Их утром сегодня надел воробей И в гости отправился к тёте своей. -Вчера на столе карандаш мой лежал. Куда он, скажите, сегодня сбежал? -Кошка писала карандашом, Его задевала куда-то потом. -А шапка? Куда моя шапка пропала? Неужто и шапка сегодня сбежала? -Заяц, замёрзший вчера не на шутку, Взял твою шапку и сшил себе шубку.

(по мотивам югославской народной шутки)

**О тех, кто любит упрямиться…**

Ишак Когда упрется вдруг ишак, Его не сдвинешь ни на шаг. И мы, как ишаки, упрямы, Когда не слушаемся мамы.

Капризы Все капризы у Оксанки Соберём в большие санки, Отвезём в далёкий бор, Дальше моря, дальше гор! И оставим возле ёлки… Пусть едят их злые волки! (Э.Мошковская)

**ВИКТОРИНА.**

Загадки

Отгадывание загадок «Полезные вещи»

- О каких полезных вещах загадки?

Мудрец в нем видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Вот подвели к нему Федю Баратова

Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)

Целых 25 зубков,

Для Кудрей и Хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Вроде не нежна на вид,

Но не просит пищи,

По одежде пробежит,

Она станет чище. (Щётка для одежды)

Лёг в карман и караулю,

Рёву, Плаксу и Грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (Зубная щётка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

**Доскажи (собери) пословицу.**

Здоров будешь – всё добудешь

Чего сам не любишь, того другому не желай.

Вредные привычки брось на всегда, чтоб не случилась беда.

Честность – самая лучшая привычка.

Как аукнется , так и откликнется.

В здоровом теле – здоровый дух.

Богатство - на месяц, а здоровье на всю жизнь.

Здоровье дороже денег.

Чистота – залог здоровья.

**Что для чего необходимо.**

Ведущий показывает различные предметы команды называют для чего они необходимы.  
Набор предметов: зубная щётка, скакалка, мыло, гантели, полотенце, расчёска, мочалка, мяч, лыжи, клюшка….

- Ребята, для чего нужны эти вещи?

(Ответы детей)

Чтобы всегда содержать в чистоте и порядке своё тело, свои вещи. Быть всегда опрятными, здоровыми и красивыми.

Не зря народная мудрость гласит: “Кто аккуратен – тот людям приятен”

5. Итог занятия.

* -О чем говорили сегодня?
* -Какие привычки называют полезными?
* -Какие вредными?
* -К чему приводят вредные привычки?
* -А вы помните, какова была цель занятия?
* -Мы достигли этой цели, мы научились различать полезные и вредные привычки?
* -Сегодня на занятии мы поговорили о разных привычках. Как вы думаете, а вам - ученикам привычки нужны? Каким они сделают ученика?
* - Ребята, что важно помнить вам, чтобы не подружиться с вредными привычками?

6. РЕФЛЕКСИЯ

-Я думаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить нет любым вредным привычкам.

-Я предлагаю каждому взять листочек, написать свою вредную привычку, от которой вы хотите избавиться прямо сейчас.

-Опустите её в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли бы из вашей жизни.

***Запомни!***

Помнить должен, стар и млад,

Что здоровье - это клад!

Ты здоровьем дорожи,

С физкультурою дружи,

Кушай то, что нам полезно,

Витамины не забудь!

А вреднейшим из привычек

« Стоп! » - скажи, закрыт им путь.

Вредным привычкам скажем: « НЕТ!!!»

*Приложение 1*

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя поиграть в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?