

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр «Поиск»

РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ

«Вредные и полезные привычки»



Разработала:
Руководитель кружка «Стиль»
Педагог дополнительного образования
Кузнецова Татьяна Владимировна

С. Саранпауль

Внеклассное занятие

"Вредные и полезные привычки"

Разработала и провела, педагог дополнительного образования
Первой квалификационной категории
Кузнецова Татьяна Владимировна

Цель занятия: Углубить знания детей о полезных и вредных привычках.

Задачи:

- воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни

Материалы к занятию: знак «*Курение запрещено*», знак «*Место для курения*», заготовки для игрового задания «*Наши привычки*», клей карандаш, карточки для рефлексии, наглядный материал, маленький мячик, комок из листка бумаги.

Оформление кабинета: определение понятия «Привычка», описание некоторых вредных привычек (6 штук), плакат «*Это нужно запомнить!*», лозунг со стихотворением.

Ход занятия: Здравствуйте, ребята, сегодня тема нашего занятия «*Вредные привычки и полезные привычки*», привычки, как известно, бывают вредными и полезными, давайте мы сначала вспомним, что такое привычка и как она возникает? (*ответы детей*).

Привычка – действие, которое возникло постепенно, в результате повторения, и теперь выполняется само, без воли человека.

Определение понятия висит на доске

Привычки бывают самые разные: полезные и очень вредные.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

У каждого из нас есть и хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Вот несколько примеров вредных привычек

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.

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.

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

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.

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.

А какие у Вас есть хорошие привычки? *(ответы детей)*

Молодцы ребята, это очень хорошо, что у всех вас есть хорошие и полезные привычки.

Предлагаю вам провести игру: **“Наши привычки”**

А помогут нам в этом материалы, которые находятся у вас на столе.

Ребята мы с вами сегодня будем создавать, разноцветный мяч, а то какой он получится цветной или не очень зависит только от вас и ваших привычек.

Я буду перечислять хорошие и плохие привычки, а вы в свою очередь подумайте и определите, есть у вас эта привычка или нет, в случае если у вас имеется названная мной вредная привычка или не имеется хорошая привычка, которую я назвала, вы берете черную часть круга и приклеивайте ее на основу, в случае если я назвала вредную привычку, и у вас ее нет, или же, я назвала хорошую привычку, и она у вас есть, вы выбираете часть круга любого понравившегося вам цвета и приклейте на основу. (Проводится игра)

Пример:

Хорошие привычки: делать зарядку, чистить зубы, мыть руки, стричь ногти, чистить уши, мыться, убирать за собой игрушки, вещи...и т.д.

Вредные привычки: грызть ногти, сквернословить, не складывать вещи, не убирать игрушки, врать, воровать, ковырять в носу, грызть карандаши и ручки, жевать, не закрывая рот, загибать листочки у книги...и т.д.

Что же у нас получилось?*(ответы ребят)*

Давайте посмотрим каждый на свой мяч.

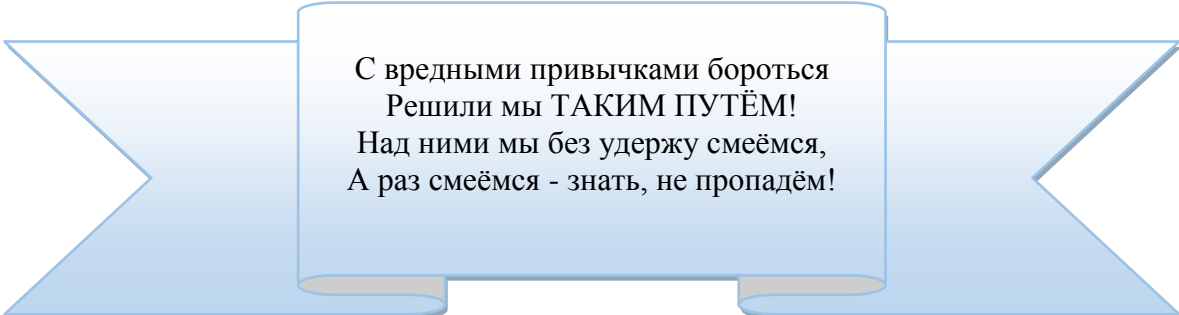
Много ли у вас черных частей? *(ответы ребят)*

Скажите ребята, а без них мяч был бы красивее? *(ответы ребят)*

Вот так ребята и в жизни, вредные привычки как черные пятна в нашей жизни, только мешают нам стремиться к лучшему будущему и к осуществлению нашей мечты.

Как вы думаете, можно ли бороться с вредными и плохими привычками?*(ответы ребят)*

А сейчас давайте вместе прочитаем и запомним лозунг, который нам поможет бороться с вредными привычками.



С вредными привычками бороться
Решили мы ТАКИМ ПУТЁМ!
Над ними мы без удержу смеёмся,
А раз смеёмся - знать, не пропадём!

А сейчас мы с вами поиграем в игру, которая поможет нам научиться быстро, определять привычку вредная она или хорошая.

Игра «Полезно-вредно».

Я называю привычки, а вы сигнализируете карточками: зеленая карточка - полезно, красная карточка - вредно.

- ✓ Выполнять утреннюю гимнастику;
- ✓ Соблюдать режим дня;
- ✓ Грызть ногти;
- ✓ Долго смотреть телевизор;
- ✓ Употреблять алкоголь;
- ✓ Правильно питаться;
- ✓ Общаться с людьми;
- ✓ Говорить неправду.

Молодцы ребята все отлично справились с заданием, это значит, что каждый из вас различает хорошие и вредные привычки.

А сейчас я хочу вам загадать несколько загадок, которые имеют прямое отношение к тем или иным привычкам, какие-то предметы порождают вредные привычки, а какие-то полезные, сейчас мы с вами в этом разберемся.

После отгадывания каждой загадки дети называют привычку, которую вызывает этот предмет.

Загадки

- ✓ Продукт вкусный, сладкая паста, он эффективный как лекарство. (*Мед*)
- ✓ Содержит никотин растение, здоровью не найти спасенья. (*Табак*)
- ✓ Знают и взрослые и дети, не все полезно пить на свете. В жизни плохую играет роль. Здоровью недруг - ... (*Алкоголь*)
- ✓ Хороший мальчик не пойдет играть на скользкий и опасный ... (*Лед*)
- ✓ Чистый с запахом цветов, без него дышать нельзя. (*Воздух*)
- ✓ Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (*Мыло*).

Молодцы ребята, давайте теперь встанем и немного подвигаемся и поиграем, для этого нам нужно встать в круг, игра называется **“Комок неприятностей”**, сейчас мы будем кидать мячик друг другу и одновременно передавать по кругу комок бумаги.

(Игра длится недолго, т.к. дети не успевают следить и за мячом, и за комком одновременно).

Вывод: комок сбил нас с ритма. Так и наши вредные привычки, сбивают нас с ритма жизни и мешают нам жить и развиваться правильно.

Ребята мы с вами поговорили о многих привычках, полезных и вредных, мне бы хотелось немного подробнее поговорить об одной очень вредной привычке.

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала не замечает. Как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд - никотин.

Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги.

Многие ребята курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхается при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Когда человек курит, часть дыма попадает в его легкие, часть в окружающее помещение, таким образом, загрязняет воздух. Остальные люди, находящиеся в помещении, вынуждены вдыхать ядовитые вещества. Это называют пассивным курением. Пассивное курение может вызвать головную боль, кашель, чихание, слезотечение.

Обратите внимание на этот плакат.

Это нужно запомнить!

- **Курение загрязняет легкие.**
- **Курение затрудняет проникновение воздуха в организм**
- **Курение затрудняет нормальную работу сердца**
- **От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах во рту.**

Плакат висит на доске

У каждого человека есть право дышать чистым воздухом. Курильщики не должны вредить здоровью остальных людей. Существуют правила, защищающие права не курящих людей.

Посмотрите, это знак – **не курить!**

Видели ли вы где-нибудь подобный знак?
(ответы детей)



Приведите примеры мест, где курение запрещено (ответы детей) (Метро, магазин, купе поезда, вагон электрички, самолет, школа, автобусная остановка)

Везде ли висит этот знак? (ответы детей)

Что должны делать дети, если кто-то курит в том месте, где курить запрещено? (ответы детей)

(Вежливо попросить взрослого не курить, отойти подальше от людей, которые курят)

Еще есть знак **“Место для курения”**.

Что вы можете сделать, если окажетесь возле этой таблички? (ответы детей)

Отойти подальше от людей, которые курят.

Обсуждение ситуаций:



Рефлексия занятия: Хочу обратить ваше внимание на кружочки, которые лежат у вас на столе. Красный, желтый, зеленый, как сигнал светофора. Красный – цвет запрета, движение запрещено. Зеленый – движение разрешено. Желтый цвет - внимание. Предлагаю вам подумать и решить для себя: красный кружок поднимут те, кто не собирается начинать курить НИКОГДА. Зеленый, те, кто решил, что будет курить. Желтый поднимут те, кто не знает, будет ли он следовать этой привычке.

Приятно видеть, что все вы приняли правильное решение.

Что же помогает не следовать вредным для здоровья привычкам? (воля, смелость, желание следить за своим здоровьем), (ответы детей).

И в конце занятия хочу вас попросить еще раз, хором прочитать лозунг

С вредными привычками бороться

Решили мы ТАКИМ ПУТЁМ!

Над ними мы без удержу смеёмся,

А раз смеёмся - знать, не пропадём!

Спасибо всем за отличную работу на занятии, будьте здоровы!