**Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»**

**Цели и задачи урока:**

1. Сформировать представление о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности. Продолжить формирование знаний и представлений о полезных и вредных привычках.
2. Способствовать развитию умения анализировать свои привычки.
3. Развивать мышление и коммуникативные функции.
4. Воспитывать привычку стремления и сохранения собственного здоровья.

**Целевые установки на достижение результатов:**

*Личностных:*воспитание бережного отношения к здоровью.

*Предметных:* формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью.

*Межпредметных*: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников в деятельности; умение ориентироваться в различных источниках информации.

**Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:**

*Познавательные УУД*: знать пагубность влияния вредных привычек на здоровье человека.

*Коммуникативные УУД:* работа с информацией, выработка основных навыков профилактики табакокурения.

*Регулятивные УУД:* выработать стойкое неприятие к курению табака.  
*Личностные УУД*: сохранение жизни и здоровья.

Тип: урок формирования новых знаний.

**Оборудование урока:**компьютер и телевизор для демонстрации материалов урока, карточки с пословицами и заданиями,

**Ход урока:**

**Организационный момент.**Контроль посещаемости. Проверка готовности класса к занятию. *Воспитатель нацеливает учащихся на занятие:*

Врачи давно заметили, что наше физическое благополучие во многом зависит от нашего отношения к здоровью.

- Ребята, какого человека мы называем здоровым?

Ответы детей: (Того, который: хорошо себя чувствует; сильный, крепкий, ловкий; не болеет и не пропускает занятий и работу; следит за своим здоровьем; не имеет вредных привычек).

- Да, вы, верно, ответили на мой вопрос.

Человек – великое чудо природы. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Однако ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Здоровый человек – это тот, который и психически и физически хорошо развит и хорошо себя чувствует, постоянно следит за своим здоровьем и не имеет вредных привычек. - Вы наверное уже догадались о чем пойдет речь на уроке сегодня? (о привычках, влияющих на наше здоровье). Правильно.

- Мы очень часто повторяем слова: привыкать, привычка.

Что же означает слово «привычка»? (Привычка появляется, когда много раз повторяешь какое-то действие). Это то, над чем особо не задумываешься. Не зря говорят, вошло в привычку.

**Устный опрос учащихся по самостоятельному поиску информации.**

*Задание:* попробуйте найти определение слова «привычка», используя различные источники информации в сети Интернет. (Самостоятельная работа учащихся - 2 минуты на поиск информации). - Зачитаем, что у нас получилось:

- Привычка – это то, что становится в твоей жизни необходимым.

- Привычка – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

- Привычка – это то, что мы делаем постоянно. Спасибо вам за помощь в поиске нужной информации. Запишите в рабочую тетрадь тему урока и определение привычка – это….

**Основная часть урока. Беседа.**

**-** Ребята, а у вас есть привычки? Назовите их. (чистить после приема пищи зубы, мыть обувь, всегда выключать лишний свет, не в моих привычках опаздывать куда - либо….).

- Да, верно, привычки можно разделить на полезные и вредные.

- Итак, наш урок посвящен привычкам. И сегодня, мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

**«Выбери привычку».**

Вот вам задание:

1. Зачитываю список привычек, учащиеся выбирают полезные и вредные.
2. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь знак «?».

*Список привычек:*

- спать с отрытой форточкой,

- обманывать,

- умываться,

- чистить зубы,

- грызть ногти,

- сутулиться,

- класть вещи на место,

- выполнять домашнее задание,

- есть много сладкого,

- разговаривать во время еды,

- делать ежедневную зарядку,

- пропускать уроки,

- говорить правду,

- читать лежа,

- мыть за собой посуду,

- драться,

- конфликтовать,

- заниматься спортом,

- подолгу сидеть у компьютера и телевизора,

-курить, употреблять алкоголь, наркотики.

После выполнения задания проводится обсуждение.

- Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни как сорная трава. Но зато полезные привычки могут сделать из своего хозяина настоящего человека.

**Физкультминутка (2 минуты).**Для снятия и предупреждения нарастающего утомления.

**Самостоятельная работа (устно).**

- Привычки, наносящие вред здоровью называются вредными. У многих из нас их предостаточно. Разберите самостоятельно примеры, называя привычку, поясните, почему она «вредная»:

- читать лежа в постели или при плохом освещении – *портится зрение*;

- подолгу сидеть у компьютера или телевизора – *нарушается психика*, осанка;

- разговаривать во время еды – *плохо усваивается пища и можно поперхнуться.*

- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывают употребление табака, алкоголя, наркотиков. По мере их употребления у человека сначала развивается привычка, затем зависимость (болезнь).

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. А почему еще их называют «вредными»?

- Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них, как нам уже известно, очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам и в результате погибает.

- Детский организм быстрее попадает в никотиновую, алкогольную, наркотическую зависимость, так как он находится в стадии формирования. Он очень раним и не может оказывать должного сопротивления тем вредным веществам, которые в него попадают. От вредных привычек (если этого захочет взрослый человек) труднее избавиться, если они появились в детском возрасте.

- Ребята, какой вы можете сделать вывод из сказанного? ( Лучше с детства привыкать к хорошему. Если будешь вырабатывать у себя хорошие привычки, вырастешь здоровым. Не привыкать с детства делать то, что приведет к появлению вредных для здоровья привычек.

- Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека? (от соблюдения здорового образа жизни). Правильно. А что это такое соблюдать ЗОЖ? - Давайте назовем составляющие здорового образа жизни: отказ от разрушителей здоровья, активный двигательный режим, правильное питание, закаливание организма, личная гигиена, положительные эмоции).

**Тренинг для учащихся.**

-А теперь проведем тренинг «Положительные качества на первую букву»

Назовите как можно больше слов, относящиеся к здоровью человека на каждую букву слова «здоровье».

Например: З – зубы, закаливание, зарядка, зрение.

Д – детство, движение.

О – отдых, овощи, освещение, организм.

Р – режим, работоспособность, разум.

В – витамины, вода, воздух, вред.

Ь

Е – еда.

Ответы самых активных детей оцениваются.

**Итог урока.** **Рефлексия:**

- Подошел к концу наш урок. Давайте подведем итог. Что нам удалось выяснить в течение урока? (мы сегодня выяснили, что привычки бывают вредные и полезные).

- Какие привычки называют вредными? (которые разрушают здоровье человека). - Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? (да, если у него сильный характер и есть сила воли).

- Что для этого нужно? (не проводить свободное время в подозрительных компаниях) - Какие основные выводы можно сделать?

**Выводы:**

* Существуют разные привычки: вредные и полезные
* Хорошие привычки можно и нужно в себе развивать.
* Надо вести такой образ жизни, чтобы не приобретать вредных привычек
* Не иметь вредных привычек поможет сила воли.

Заключительное слово воспитателя. - Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

Спасибо всем за работу на уроке!