**Конспект внеклассного мероприятия по СБО «Вредные привычки»**

**Цель:** Сформировать представление о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

**Задачи:**

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека  
- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;  
- Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;  
- Пропаганда здорового образа жизни;   
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Технические средства, дидактический материал**: компьютер, проектор, ЖК телевизор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

**Целевые установки на достижение результатов:** воспитание бережного отношения к здоровью. формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью.

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

**Ход занятия:**

**Организационный момент**.

Прозвенел звонок веселый,

Всех собрал нас на урок,

Чтобы каждый очень просто

В жизни сам себе помог.

**Проверка пройденного материала.** Человек – великое чудо природы. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Я задам вам один вопрос: "Хотите ли вы быть здоровыми и жизнерадостными?” Конечно же вы ответите: "Да!”. Почему? Потому что здоровье – главная ценность человека.

Но, к сожалению, часто о здоровье мы начинаем говорить, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине…

Ребята, мы с вами знакомиы с такими терминами как «Привычка». Что такое привычка?

**Привычка** – это дело, работа или занятие которое человек делает постоянно. Подсознательно оно нравиться человеку.

Привычки бывают полезные и вредные. Что такое полезные привычки?

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. **Полезно:**

-Занятие спортом;

-любовь к труду;

-помощь младшим, слабым, больным;

-делать зарядку;

-мыть руки перед едой;

-класть вещи на свои места;

-говорить правду;

-вовремя самостоятельно делать уроки;

- гулять на свежем воздухе;

-внимательно и уважительно относиться  к старшим.

**Разминка: «Это здорово!»**

Дети встают в круг.  Один из участников должен встать в круг и сказать о любимом своём качестве, умении или таланте. Например: «Я люблю танцевать», «Я умею хорошо рисовать», «Я добродушный человек и у меня много друзей». В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять руки вверх. В круг участники выходят по очереди.

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. Это вредные привычки! Что такое вредные привычки?

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

Какие вредные привычки вы знаете?

Вредных привычек великое множество…

У кого-то они безобидные, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них.

Это может быть ковыряние в носу, ушах, зубах, обкусывание ногтей, обгрызание кончика карандаша или ручки, есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

**Вредно:**

- употребление нецензурных слов и выражений

-нарушение режима дня;

-грубить старшим;

-лень;

- нарушать правила дорожного движения;

-не соблюдение личной гигиены;

-неряшливость;

-грызть ногти;

-драться;

-говорить не правду;

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Как привычки влияют на здоровье?

Вот сегодня мы об этом и поговорим. Разговор очень важный для вас, потому что вы должны избежать их, научиться противостоять им и помочь другим избавиться от этих вредных привычек.

Некоторые люди хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить. Встречаются те, кто пробуют наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

**Как 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.

Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

**Табакокурение.**

Ребята, а какая самая распространённая вредная привычка? Мы знаем людей, которые говорят: "А ты закури – и всё пройдёт.” Как вы думаете, это правильный совет, полезный? Почему?

Ребята! А у нас в классе курят? Девочки в нашем классе курят? А кто из вас пробовал курить? Поднимите руки. Те, кто уже приобщился к курению, наносят непоправимый вред своему организму.

• Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин – смертельный яд.

• Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

• Научно доказано, что курение вызывает 25 и более заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.

• Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа и цвет становиться не здоровым, сипнет голос, желтеют зубы.

• При пассивном курении некурящий человек страдает больше. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Курение человечество знает давно. Но последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, дети, которые порой ещё и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд - никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во всех 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 школьники, 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, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

1. **Кратко о вреде курения**
2. Курение пагубно влияет на нервную, дыхательную, эндокринную, половую системы и на организм в целом.
3. Курение приводит к лишней трате денег.
4. Курение является частой причиной пожаров.
5. Курение и спорт несовместимы.
6. Курение можно заменить другим более полезным видом деятельности.

**Анализ ситуаций**.

**Я выбираю жизнь.**

Я шел домой со спортзанятий

Меня окликнул мой приятель.

Он сигаретою дымил

И закурить мне предложил

Но ведь курение – это вред.

И я сказал: «Спасибо, нет..

Дышать нам надо кислородом,

Зачем давиться углеродом?»

**Задача 1**. Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме. « У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Толя слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще всего болеют и чаще умирают. А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом. А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?»

Вопросы: - Какой выбор надо сделать мальчику?

- Почему курящие люди часто болеют?

**Алкоголизм:**

Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.

Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

**Кратко о вреде алкоголя**

1. Алкоголь – вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.
2. Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению
3. Алкоголь может толкнуть на опасные для здоровья поступки, может привести к смерти.
4. По – настоящему веселиться можно без алкоголя.

Как алкоголь действует на мозг? Первый эффект – это чувство возбуждения. Действия и речь оживляются. Кожа краснеет, кровяное давление повышается, сердце бьется быстрее, дыхание учащается.

Но алкоголь, также оказывает на организм и угнетающий эффект. Наши наблюдения указывают на то, что при употреблении алкоголя снижается внимание. Высшие функции мозга парализуются, теряется контроль над своим настроением.

Другой серьезный эффект – это расслабление.

В нашем организме много нервных волокон, называющихся тормозящими волокнами, которые действуют на нервную систему как тормоз. Они проявляют результаты образования и воспитания, делают людей дисциплинированными и сдержанными.

Под влиянием алкоголя тормозящие волокна парализуются, ослабляется контроль над собой, умение здраво рассуждать. И мы готовы говорить и делать такие вещи, которые бы никогда не сделали, если бы находились в нормальном состоянии. Алкоголь является причиной опьянения.

**Физминутка:** А пока продолжим борьбу с вредными привычками.

Эй, ребята, что вы спите?!

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

**Работа в группах:**

-Тебе предлагают покурить или выпить, но ты знаешь, как это вредно, и отвечаешь отказом. Подумай, каким образом ты это сделаешь.

*(Дети в группах обсуждают, как лучше отказаться от сомнительного предложения. Затем каждая группа высказывает свое мнение. Вместе делают вывод)*.

- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.

- Я в этом не нуждаюсь.

- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

- Нет, не хочу неприятностей.

- Когда мне понадобиться это, я дам тебе знать.

- Я таких вещей боюсь.

- Эта дрянь не для меня.

- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.

- Я хочу быть здоровым.

**Решение ситуации:**

**Дерево решений**.

Все вы хорошо относитесь к себе и знаете цену здоровью. Сегодня нужно сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что важно для вашего здоровья. Такие решения сможете принять только вы сами. Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. Например, вы решили, что всегда будете есть много сладкого, соленого, кислого, жирного, так как все это очень любите. Или никогда не будете мыть руки перед едой. Тогда ваш выбор в левой части дерева. Если вы принимаете решения рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор - правая часть дерева.

**Вывод:** Человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему организму и здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, т.к. подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

- Какие привычки и поступки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

- Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

- Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

**Заключение.**

- Итак, мы определили с вами, что как влияют на здоровье человека наши привычки. Предлагаю вам выполнить творческое задание. Давайте разделимся на две команды. Одна команда изобразит человека, страдающего вредными привычками, а вторая команда нарисует человека, у которого имеются только положительные привычки. (Дети выполняют это задание без помощи взрослого. Они выбирают из предложенных изобразительных средств необходимые и приступают к рисованию).

**Рефлексия:** - Зачем люди курят?

- Как вы объясните поговорку: «капля никотина убивает лошадь»?

- Какой вред здоровью может принести сигарета?

- что нужно сделать, если рядом кто-то курит?

**Итог урока**: Много несчастий и болезней могут принести курение, алкоголь и наркотики. 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.

Дорогие ребята, все берёмся за руки и вместе скажем, НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.

|  |  |
| --- | --- |
| Привычкам вредным скажем: " НЕТ!"  Забудь куренье, пиво.  Прогоним призрак наркоты  И будем жить красиво! | . |

А если друг попал в беду

И в ней дошел до точки,

Возьмемся за руки, друзья,  
Чтоб не пропасть по одиночке.