

## **Внеклассное мероприятие по профилактике вредных привычек Тема: «Что такое хорошо, а что такое плохо» (1-4 класс)**

**Цель:** формирование мотивации на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- представление информации о влиянии вредных привычек на человека;
- формирование отрицательного отношения к вредным привычкам;
- формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

### **План**

1. Вступительное слово.
2. Основная часть:
  - 2.1. Диагностическое упражнение «Работа с сигнальными карточками».
  - 2.2. Мини-лекция «Здоровый образ жизни».
  - 2.3. Игра «Умей сказать нет!».
  - 2.4. Игра «Съедобное - несъедобное».
  - 2.5. Упражнение «Волшебные яблоки».
3. Обратная связь.
4. Заключительное слово.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Вступительное слово**

**Педагог.** Добрый день, ребята! Тема нашего мероприятия «Что такое хорошо, а что такое плохо» и начнем его с пословицы. Прочитайте ее.

**Ученики.** Здоров будешь - все добудешь!

**Педагог.** Как вы ее понимаете? Что такое здоровье?

**Ответы учеников.**

**Педагог.** Чтобы быть крепким, сильным и жить долго, необходимо беречь свое здоровье. А что может ему повредить?

**Ученики.** Вредные привычки.

**Педагог.** На этом занятии вы закрепите свои знания о влиянии полезных и вредных привычек на здоровье человека, получите новые знания о сохранении и укреплении здоровья.

#### **2. Основная часть**

**Педагог.** Ребята, привычка – это автоматически повторяющееся много раз определенное действие. Причем вредная привычка – это вредоносное действие на здоровье самого человека и его окружение.

Вы уже знаете, что привычки бывают полезные и вредные.

Предлагаю выполнить упражнение.

**2.1. Диагностическое упражнение «Работа с сигнальными карточками».**

**Педагог.** У каждого из вас есть зеленые и красные карточки. Сейчас я

буду называть какую-либо привычку, а вы показывайте один из цветов и вслух относите ее к вредной или полезной. Запомните, зеленые карточки символизируют присутствие этой привычки, а красные – отсутствие.

*Перечень привычек для детей: делать зарядку, помогать старшим, разговаривать во время еды, убирать постель, неограниченно просиживать за компьютером, складывать на место игрушки, книги, одежду, постоянно жевать жвачку, смотреть телевизор во время еды, забывать свои обещания, по долгу разговаривать по телефону, не доводить дело до конца, чистить зубы, самостоятельно готовить домашние задания и т.д.*

Ребята, можно сделать вывод, что вредные и полезные привычки есть у каждого человека.

Как вы думаете, какое влияние оказывают на здоровье полезные привычки, а какие вредные?

**Ученики.** Полезные – укрепляют здоровье, вредные – разрушают.

**Педагог.** А теперь послушайте о том, как сохранить свое здоровье.

## **2.2. Мини-лекция «Здоровый образ жизни».**

**Педагог.** Человеку ежедневно нужны для поддержания работы организма белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и т.д. Все эти элементы поступают в организм с пищей. Но существуют продукты, в составе которых находятся вредные вещества. Так, например, в чипсах есть канцерогены, в газированной воде – вещества, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. А вот такой, например, напиток как кока-кола разъедает пластиковый стаканчик, если ее оставить в нем на длительное время. Но есть и такие продукты, которые причиняют нам вред лишь в больших количествах, например, кофе, конфеты. Об этом нужно помнить и не употреблять их чрезмерно.

Очень важно соблюдать правила личной гигиены. Чистыми должны быть жилище, одежда, тело. Чистая кожа – это защита организма от проникновения болезнетворных микробов, солнечных лучей, поддержание нормальной температуры тела и обогащение организма кислородом. Ему становится легче дышать и двигаться.

Нельзя подолгу засиживаться, пусть даже и за любимым делом (компьютер, телевизор, чтение и т.д.) Чтобы удержать работоспособность на хорошем уровне, надо обязательно чередовать различные виды деятельности. Состояние усталости – сильный тормозной процесс, он распространяется по коре головного мозга, и тогда сознание может отключиться. Уставший человек раздражителен и рассеян.

В семье, общаясь с родителями и близкими важно не только выдвигать свои требования, но и прислушиваться к другим. Если члены семьи часто в разговоре используют крик, то это ведет к потере уважения и доверия. А ведь именно семья дает ребенку опору и поддержку в жизни и учебе.

Но существуют 3 привычки, которые оказывают наиболее вредное воздействие на здоровье и жизнь человека – это табак, алкоголь, наркотики.

Некоторые взрослые люди пробуют жевательный табак

«СНЮС» вместо сигарет. А это опасно и может привести даже к смерти.

Ребята, знайте сами и говорите взрослым, что употребление такого табака очень быстро развивает никотиновую зависимость и приводят к следующим последствиям.

- будет болеть горло;
- будет плохо работать желудок, кишечник;
- потеряется вкус, запах;
- нарушится аппетит;
- заболит сердце;
- повысится давление;
- заболит десна, будут выпадать зубы;
- станут слабыми мышцы;
- остановится рост;

- а также депрессия, нарушится сон, ухудшится внимания и память, повысится раздражительность и агрессивность, ослабится иммунитет.

Итак, вредные привычки не дают молодому организму набраться нужных сил, ослабляют его, истощают, приводят к болезням внутренних органов, преждевременному старению и смерти.

Попробовать табак, алкоголь, наркотик легко, но, чтобы отказаться нужны сила и воля. Человек сумевший в компании отказаться от вредных привычек имеет смелость и волю.

Ребята, давайте все будем смелыми и волевыми.

**ЗАПОМНИТЕ.** Если вам старшеклассники или незнакомые взрослые предлагают попробовать что-то (сигарету, конфету, леденец, мармелад), то всегда отказывайтесь. Это может повредить вашему здоровью.

Ребята, вспомните сказку о царевне, которая откусила яблоко, взяв его у незнакомой женщины. Что с ней произошло?

**Ответы учеников.**

**Педагог.** Как сказать «Нет»?

Есть несколько вариантов отказа:

1. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье» или «Я не хочу и не буду».
2. Повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет».
3. Твердо стоять на своей позиции, не придумывать оправданий.
4. Повторять свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и оправданий.
5. Отказать в продолжение разговора: «Я не хочу об этом больше говорить».

Что же мы скажем вредным привычкам?

**Ученики.** Мы говорим вредным привычкам – НЕТ!

**Педагог.** Закрепим наши знания и поиграем в игру.

### **2.3. Игра «Умей сказать нет!».**

**Педагог.** Разделимся на 2 команды по принципу «первый-второй». Каждая команда получает задание, выбирает человека, которого будут

уговаривать. Ваши уговоры и отказы должны быть аргументированы.

Задания.

1. Уговорите одноклассника, больного ангиной, съесть мороженое.

2. Уговорите одноклассника съесть конфету, мармелад.

3. Уговорите одноклассника взять себе незнакомый предмет, который он нашёл в школе на лавке.

*(Заслушать и прокомментировать работу команд)*

**Педагог.** Спасибо за работу.

Скажите, а каких привычек у вас больше?

Наверное, полезных?

Давайте проверим.

#### **2.4. Игра «Съедобное - несъедобное».**

**Педагог.** Я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если действие сохраняет здоровье – хлопать, если мешает – сидеть спокойно), как в игре «Съедобное - несъедобное».

#### **Примеры фраз:**

Надо трудиться	Лениться
Соблюдать чистоту	Мало двигаться
Закаляться	Ходить зимой без шапки
Делать зарядку	Грустить
Весело жить	Простужаться
Смеяться	Унывать
Заниматься спортом	Ссориться с друзьями
Гулять побольше	Есть много сладкого
Слушать родителей	Брать у чужих людей конфеты, леденцы, мармелад
Одеваться по погоде	
Мыть руки	

**Педагог.** А теперь выполним упражнение «Волшебные яблоки».

#### **2.5. Упражнение «Волшебные яблоки».**

**Педагог.** Перед вами яблоки из бумаги, внутри которых нарисованы полезные и вредные для здоровья поступки. Внимательно рассмотрите каждое яблоко. Возьмите зеленый карандаш и раскрасьте листочки яблок с полезными для здоровья поступками. Возьмите коричневый карандаш и раскрасьте листочки яблок с вредными для здоровья поступками. Соберите яблоки с зелеными листочками и положите в конверт «Полезные привычки», а яблоки с коричневыми листочками - в конверт «Вредные привычки».

Конверт с полезными привычками мы оставим. А вот с вредным привычками возьмите и разрежьте, чтобы никогда и никто из нас таким не занимался.

### 3. Обратная связь.

**Педагог.**Итак, ребята. Вот и подошло к завершению сегодняшнее занятие.

Какую информацию вы получили о сохранении и укреплении здоровья.

Какой вывод вы можете сделать?

Чем можно заняться, чтобы не оказаться во власти вредных привычек?

**Ученики.**Найти себе занятие по душе: спорт, танцы, шахматы, чтение, походы и др.)

### 4. Заключительное слово.

Ребята, хотите сберечь свое здоровье? Тогда

#### **ЗАПОМНИТЕ:**

- Если вам предлагают жевательные конфеты, мармелад не берите их. Ведь сладости вам всегда могут купить родители.

- Ни в коем случае не соглашайтесь пробовать жевательные конфеты, мармелад, если вам предлагают сделать это за деньги или бесплатно! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.

- Немедленно сообщите взрослым (родителям, учителям) о том, что кто-то пытается навязать вам или вашим знакомым незнакомый продукт или предмет.

***Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье!***

**Раздаточный материал к упр. «Волшебные яблоки».**

