**Тема: «Привычка – вторая натура»**

**Цель:** Воспитание у обучающихся ответственности за свое здоровье, формирование отрицательного отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**

*Обучающая* - формировать знания о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека;  
*Развивающая* – развивать нравственную позицию по отношению к вредным привычкам; развивать культуру здорового образа жизни; вовлечение учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.  
*Воспитывающая*– воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, чувство заботы о себе и своих близких.

**Оборудование:** настенное оформление, презентация, раздаточный материал костюмы и маски к сценке.

**Ход занятия**

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуйте, дорогие гости!

В начале занятия хочу пожелать вам здоровья и хорошего настроения.   
-Сегодня у нас важное  занятие. На нём присутствуют гости. Давайте встретим их теплом и поблагодарим их улыбкой за то, что они к нам пришли. Надеюсь, хорошее  настроение сохранится до конца занятия.

**Сообщение темы  (1слайд)**

**«Никто не заботится о тебе лучше, чем ты сам»**

**Слайд №2**

-На доске рассыпались буквы. Соберите их, и вы узнаете о чём мы будем говорить на сегодняшнем занятии.

– Какое слово у вас получилось?

**Слайд №3**

-У нас получилось слово «привычка»

**Слайд №4**

- На этом занятии мы поговорим о привычках и влиянии их на наше здоровье. Занятие наше называется «Привычка – вторая натура».

**-** Давайте определим цель нашего занятия.

**Слайд №5**

1. Ответить на вопрос: что такое привычка.
2. Узнать, на какие группы делятся привычки.
3. Определить, как влияют вредные привычки на человека.

**II. Введение в тему**

– Что означает слово «привычка»?

Ответы  детей.

**Слайд №6**

– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.

Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

– Как вы понимаете смысл данной пословицы?

Ответы  детей.

– А у вас есть привычка?

Ответы  детей. (Не опаздывать на уроки, не обманывать, не смотреть долго телевизор, выполнять режим дня, не драться, заниматься спортом и т.д.)

**Слайд №7**

– Внимательно рассмотрите данные рисунки. Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить изображенные на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? (на полезные и вредные привычки).

Ответы  детей

**Слайд №8**

ПОЛЕЗНЫЕ. Привычки, способствующие сохранению   здоровья,

считаются полезными.

-Назовите полезные привычки, представленные на слайде. (Умываться, чистить зубы, учить уроки, мыть руки перед едой, класть вещи на свои места, помогать родителям, делать зарядку и т.д.)

-А как называются привычки, которые вы не назвали?

ВРЕДНЫЕ. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными .

**-**Назовите вредные привычки, представленные на слайде. (Курение, алкоголизм, наркомания, азартные игры, употребление нецензурных слов и выражений, чрезмерное увлечение компьютерными играми.)

- 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. Попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

-Ребята! 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… И большую роль в этом играют вредные привычки, которые человечество приобретало веками, а потом с ними же и боролось. Но лучше не допустить беду, чем с ней бороться или пожинать её плоды.

**Слайд №9**

-Самые вредные и опасные привычки – это курение, алкоголизм и наркомания.

**Курение**

- Ребята, а какая самая распространённая вредная привычка? (Курение)

**Слайд №10**

— Как вы считаете для чего люди курят?

Ответы детей: способ развлечения, стремление испытать новые ощущения, возможность повысить статус, подражание кумирам, чтобы показаться взрослым и т.д.

— Нравятся ли вам курящие люди? (Нет).

— Почти все из вас против курения. Так почему же? (Обсуждение, ответы детей)

-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. Ребята, а кто из вас пробовал курить? Поднимите руки. Те, кто уже приобщился к курению, наносят непоправимый вред своему организму.

— Кто знает о последствиях табакокурения? (Ответы детей).

— Чтобы дать точный ответ на этот вопрос, давайте посмотрим видеоролик.

Просмотр видеоролика. («О вреде курения»1)

Итак, что мы узнали из видеоролика?

Вопросы детям:

1.Какое вещество, находящееся в табаке, наносит самый сильный вред организму? (Никотин.)

**Слайд №11**

2.Какие ещё вещества образуются в табаке при курении? (Смолы, которые вызывают раковые заболевания, тяжёлые металлы).

3Какие два органа больше всего страдают от курения? (Лёгкие, печень)

**Слайд №12**

3.Почему лёгкие? (Дым вдыхаем.)

4.Почему печень? (Печень – фабрика по переработке ядов.)

5.Какие вы наблюдаете изменения, касающиеся девочек, которые курят? (Грубый голос, запах изо рта, жёлтые зубы, жёлтые пальцы и ногти)

Меры борьбы с курением в России

* В [России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) ведётся целенаправленная кампания [по борьбе с курением](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0_%D1%81_%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC), что включает в себя запреты и ограничения на продажу табака, меры по увеличению стоимости сигарет, ограничения рекламы табачной продукции. Запреты на курение в общественных местах ( Сюда относятся медицинские и образовательные учреждения, а также закрытые общественные места, включая рабочие места и заведения [общественного питания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)). Само по себе курение вредит не только самим курильщикам, но и тем, кто попадает в зону пассивного действия.

За нарушение запрета штраф от 500 до 3000 рублей. Продажа сигарет разрешена с 18 лет, это касается и электронных сигарет.

-Мы с вами, ребята, серьёзно обсудили проблему курения. Мы сейчас попробуем доказать что курение – это вред, зло, которое несет в себе несчастье.

Сценка о вреде курения

 СИГАРЕТА:  
       Царицей сижу,  
       Свысока гляжу  
       И во мне ядовитая сила.  
       Я с грехом дружу,  
       Я врагу служу,  
       Побеждаю я всех бессильных.

 В моем войске те,  
      Кто живет в грехе,  
      Кто со мной подружился сильно.  
      Я к его руке,  
      Я к его губе  
      Прилипаю любвеобильно.

Я - Царица зла,  
       Во мне нет добра,  
        Ты сгораешь в дыму общения.  
        Я убью тебя!  
        Я сожгу тебя!  
        Вот такое мое стремление.

СЕРДЦЕ:  
      Как тяжко мне!  
      В работе сбой,  
      В крови отрава, яды.  
      Что, друг, ты делаешь со мной?  
      Бросай курить! Не надо!  
  
ЛЕГКИЕ:  
 Я задыхаюсь. Никотин  
      Мне разъедает ткани.  
      О, друг, хозяин, господин,  
      Зачем меня ты ранишь?  
  
ГЛАЗА:  
  О, что такое, дым глаза  
      Мне разъедает сильно?  
      Стекает мутная слеза  
      Из глаз моих обильно.  
  
ЗУБ:

Я был красавцем,  
      Был здоров,  
      Был белым, как снежинка.  
      Теперь лечусь у докторов-  
      Сгнил. Почернела спинка.

РОТ:  
 По запаху, что издаю  
      Понятно, что уже курю.  
  
Воспитатель:  
 Дети, лучше не курите.

Притупляется мышление.  
     К знанию высшему спешите,-  
     Вред приносит вам курение.  
     Пусть ваш разум будет светлым,  
     Пусть мышление будет ясным  
     И желанием заветным:  
     Быть здоровым и прекрасным.

- Давайте, ребята, курению дружно хором скажем: "Нет!”

— Ребята, сделайте вывод, как влияют на организм человека продукты, образующиеся при курении? (Губительно действуют на человека).

-Можно ли избавиться от этой привычки? (Можно, но лучше не начинать).

**Алкоголизм**

-Ребята, а какая вредная привычка разрушает семьи, лишает человека любимой работы, оставляет детей сиротами при живых родителях? (Алкоголизм).

**Слайд №13**

Как и курение, алкоголизм разрушает человеческий организм.

— Кто знает о последствиях употребления алкогольных напитков? (Ответы детей).

— Чтобы дать точный ответ на этот вопрос, давайте посмотрим видеоролик.

Просмотр видеоролика. («О вреде алкоголизма» 2)

Вопросы воспитанникам:

1.Как влияет алкоголь на организм?

**Слайд №14**

* Нет ни одного органа в человеческом организме, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя.
* Алкоголь пагубно влияет на центральную нервную систему, печень, сердечно – сосудистую систему, репродуктивную систему и тд.

3.Какой характерный вид у ребят, которые употребляют спиртные напитки? (Они не растут, худые, нервные, у них плохая память, плохой прогноз на будущее).

Посмотрите, как выглядят пьющие люди (**Слайд №15)**

-Нравится? (Нет)

Поэтому никогда не начинайте пить.

Можно ли излечить алкоголизм? (Можно, но с большим трудом и при желании самого больного).

Меры борьбы с алкоголизмом в России

В стране запрещено распивать алкогольные напитки в общественных местах, сократилось количество рекламных роликов на телевидении и введен запрет на рекламу в СМИ. Не разрешается продавать спиртное несовершеннолетним. Продажа спиртосодержащих напитков запрещена в ночное время, а в некоторых регионах и в вечернее. Изготовление и продажа алкогольных напитков на дому уголовно наказуема.

-А что произойдет, если алкоголь будет попадать в организм не один раз, а часто и регулярно, как это бывает, когда у человека сформировалась привычка употреблять спиртные напитки?

Демонстрация опыта.

Необходимо взять 2 неполных стакана с подкрашенной акварельной краской водой – синей и желтой. Стакан с желтой краской символизирует здоровый организм человека – недаром он такого яркого и светлого цвета, как солнце – источник жизни. Начнем в стакан с желтой жидкостью добавлять синюю. Что будет происходить? Сначала изменение цвета желтой жидкости незаметно, потом, по мере вливания, она будет все больше принимать зеленый оттенок (ведь смешение желтого и синего цветов дает зеленый цвет, и наконец наступит такой момент, когда вся жидкость в стакане окрасится в зеленый цвет. Так происходит с организмом человека: по мере попадания в него алкоголя тот не будет успевать восстановиться и произойдет все большее болезненное перерождение органов и систем.

Алкоголь разрушает самое ценное и важное для человека, что составляет смысл его жизни. Часто человек не замечает, как становится рабом бутылки, как постепенно теряет все и, в первую очередь, самого себя. Самое лучшее средство противостоять влиянию «зеленого змия» — не начинать.

- Можно ли излечить алкоголизм? (Можно, но с большим трудом и при желании самого больного).

Какие могут быть последствия употребления алкоголя (нарушение координации движений, снижение успеваемости, приступы агрессии, ухудшение памяти, снижение умственной деятельности, деградация личности, несчастные случаи и т. д.).

А теперь ответьте мне на вопрос: как вы думаете, каким образом проблема одного человека (в данном случае, употребляющего алкоголь) влияет на жизнь других людей.

Ребята отвечают на вопрос.

-Ребята, и этой привычке мы говорим: "Нет!”.

**Наркотики**

-Скажите, ребята, какая самая страшная вредная привычка появилась среди молодёжи в последнее время? (Наркотики.)

**Слайд №16**

-А почему я назвала эту привычку страшной? (Смерть от передозировки, полнейшее разложение личности, одна цель – добыть наркотики, любыми путями, это ведёт к воровству, к преступлениям.)

Давайте посмотрим видеоролик о последствиях употребления наркотиков.

Просмотр видеоролика. («О вреде наркотиков»3)

-Какие мы можем сделать выводы?

1. Наркотик заводит в ловушку зависимости. (Существует мнение, что после первого раза применения наркотика зависимость не возникает. С одной стороны, это так. Так как физическая зависимость возникает с третьего –четвертого раза. И остаётся на всю жизнь. Её нельзя убрать, можно только приглушить. Будущий наркоман, попробовав наркотик впервые, испытывает сильное удовольствие. И снова стремится его повторить. Но во второй раз он уже не испытывает подобных ощущений. Он хочет повторить их снова и снова. И вот тут-то и возникают роковые третий и четвёртый раз. И соскочить с наркотика становится уже невозможным).

2. Портятся отношения с родными, близкими. (Наркоману становится всё равно, кто перед ним. Он запросто может обворовать своих родителей, применить к ним физическую силу. Любовь к родным людям просто перестаёт существовать. В итоге он лишается самых близких для него людей).

3. Плохая успеваемость. (При приёме наркотиков в первую очередь страдает мозг. И учащийся уже физически не может учиться. У него просто не хватает сил и способностей к учёбе)

4. Конец карьеры. (Все люди хотят быть успешными, хотят престижной работы. Но всё, чего человек достигает в один миг может быть потеряно. Все мечты рушатся. Виной этому наркотики).

5. Потеря самоуважения. (Для наркомана нет никаких моральных ценностей. Он разрушает всё, потому что не может остановиться. Он будет красть у близких людей, девушка-наркоманка будет вступать в интимные связи с теми, у кого есть деньги на наркотик, и терпеть любые унижения и издевательства за дозу).

6. Проблемы с законом. (Употребляя наркотики, человек начинает вести преступный образ жизни. Люди перестают контролировать себя под воздействием наркотика, и становятся способными на любое преступление. Наркотик стоит дорого и его никогда не бывает достаточно. Чтобы его купить, наркоманы готовы на всё. Поэтому каждый из них имел дело с правоохранительными органами).

7. Нарушения психики. (Употребляя наркотики, ты приобретёшь необратимые изменения психики: нарушенная речь и координация, эпилептические припадки, бред, галлюцинации. Как следствие возможно самоубийство).

8. Разрушение здоровья. (У большинства наркоманов есть гепатит, ВИЧ, часто наркоманам ампутируют конечности, т. к. их поражает гангрена).

9. Смерть.  (Большинство наркоманов умирает через 3-5 лет после начала употребления наркотиков. Бывших наркоманов не бывает. Лишь одному из тысячи удаётся вернуться к более-менее полноценной жизни).

-Излечивается ли это заболевание? (С трудом, очень дорого, только при помощи окружающих.)

Наказание за распространение и употребление наркотиков в России

Государство борется с наркотиками, учитывая условия обнаружения запрещенного препарата:

* если запрещенное вещество наркоман хранил, чтобы употреблять лично, его арестуют на 3 года;
* если наркотический препарат в большом количестве хранился для перепродажи и распространения, подразумевается тюремное заточение на 3-7 лет;
* наркооборот в особых масштабах грозит заключением от семи до десяти лет;
* если группа лиц хранила и распространяла запрещенные вещества в очень крупных размерах, каждому члену группы грозит 7-15 лет тюрьмы.

-Чтобы остановить наркотики, нужны знания, мы должны быть готовы противостоять опасности, тем более, что она рядом.

Сейчас мы с вами окажемся на концерте фольклорного ансамбля. А какой жанр народного творчества высмеивает разные недостатки? Частушки! Поаплодируем нашему ансамблю "Девчушки-хохотушки”.

Исполняются частушки:

Включить минус-частушки

Наш Никита поглупел

Обрёл привычки вредные.

Потому что потреблял

Таблетки непотребные.

Степа с помощью уколов

Утолял свои печали,

Только бедного Степана

Едва в больнице откачали.

Наш Сережа закатил

Глазки замутненные

Сигарету он курил

Травкой начиненною.

Проглотив "колеса”, детки,

Весело танцуют.

Не пришлось бы им послушать

Музыку другую.

Пусть для вас частушки эти

Будут в назидание.

Чтобы так себя вести

Не было желания.

Наркотикам скажем "Нет!”

**Слайд №17**

-Ребята, недавно на телевидении была передача " Как вы относитесь к жаргону и ненормативной лексике”. Самое удивительное и конечно же неприятное, что многие из опрашиваемых спокойно  относятся к мату, к жаргону, а многие из ребят общаются между собой на молодежном сленге Ребята, а как вы понимаете слово сленг?

Сленг – это  разновидность речи, отличающаяся от общенародного язык. Кому-то он понятен. Кому то нет.  Щеголяют

Сленгом чаще всего те ребята, которым хочется подчеркнуть свою независимость, самостоятельность, выделиться среди всех. Самый легкий способ —напустить на себя туману и говорить каким-нибудь непонятным,

таинственным языком. А вы в своей речи употребляете сленг или можно так сказать слова паразиты?

Ну давайте проверим. Я попрошу вас  перевести мне такие фразы, которых могут быть не понятны многим русским людям**:**

1. Я торчу от этой песни (она мне нравится).

2. Ловлю кайф (получаю удовольствие).

3. Понтово (хорошо).

4. Прикол (шутка).

5. Отпад (замечательно).

6. Тащиться (быть в восторге)

Ну вот, мы и проверили, и понятно, что вам знакомы эти слова и что вы скорей всего употребляете их в своей речи, но я в очередной раз хотела бы вам сказать, что нужно бороться с этой привычкой и учиться разговаривать правильным русским языком. И чтобы еще раз доказать как это  не красиво,  высмеем это привычку, посетив театр.

**Слайд №18**

Сейчас мы с вами послушаем маленький диалог из спектакля « Гусарская баллада»  и  посмотрим, как смешно и нелепо выглядит современный сленг, если бы им разговаривали герои классических произведений. Хочу добавить, что диалог наш будет проходить с переводом, т.е. я буду переводить, то о чем говорят наши герои, и вы сравните, эти два языка

|  |  |
| --- | --- |
| Сленг | Перевод |
| Он: Чувиха, а клёво, что ты притопала! | Дорогая, как хорошо. Что ты пришла! |
| Она: Реально, клёво. | Я тоже очень рада. |
| Он: День сегодня – ништяк!   И прикид у тебя реальный. | День сегодня просто прекрасный   и как замечательно ты выглядишь |
| Она: Да ладно лапшу на уши вешать. | Мне это очень приятно слышать. |
| Он: Вчера классная была тусовка, | Какой чудесный вчера был бал, |
| музон прикольный, а ты так выделывалась, схватила ты кайф. | красивая музыка. И ты с таким удовольствием танцевала. |
| Может тебя так колбасило от того урода в комуфляже? | Может всё это от того, что на балу был поручик Ржевский? |
| Она: Что, опять разборки? Ну, ты тормоз! | Ты меня ревнуешь, дорогой, не стоит. |
| Он: Ладно, кончай батон крошить, не кудрявь бабушку. | Не успокаивай меня, не надо. |
| Я этого пацана просто замочу в подъезде! | Я господина Ржевского вызову на дуэль! |
|  |  |

Вот ребята, вы убедились, что как не красиво звучит, это разговор, поэтому давайте не будем поддаваться с вами это привычке и тоже скажем ей, нет!

Вот и подошёл к концу наш разговор о вредных привычках. Мы их серьёзно обсудили, узнали новые факты о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

**-**Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

**Слайд №19**

7 апреля – Всемирный день здоровья.

1 июня – День защиты детей.

27 июня – День физкультурника.

31 мая – День борьбы с курением.

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.

11 сентября – Общероссийский день трезвости.

**Итог занятия.**

Мы заканчиваем наше занятие. Давайте подведем итоги.

Итак, что же такое привычка? (Привычка – это то, что мы привыкли делать).

На какие группы делятся привычки? (На полезные и вредные).

Как влияют вредные привычки на человека? (Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.

Вредные привычки лучше не приобретать.

Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.

В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.

Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

Вредные привычки наносят здоровью человека вред)

- Жизнь – это долгое и прекрасное путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может – приятной прогулкой. Пусть рядом всегда будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью.

**Рефлексия.**

**Незаконченное предложение**

Давайте все вместе выведем формулу здоровья. Завершите высказывание: в путешествие по жизни я возьму с собой ...

**Вероятные ответы**: спорт, хорошее настроение, здоровый сон, режим дня, отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение полезных привычек, хобби, закаливание, избегание стрессовых, конфликтных ситуаций, активную, творческую жизнь.

-Мы с вами выяснили, что лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: «Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!».

-Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить...

-Цель занятия – содействие формированию ЗОЖ – достигнута. Замечательно! **Слайд №20**

-Закончим наше занятие изречением китайского мыслителя Конфуция: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”.

-Многим кажется, ничего опасного нет в этих вредных привычках. Мы должны помнить: «Посеешь поступок - пожнёшь привычку»

-Вы хорошо сегодня поработали. ( Работали быстро, дружно.)

Смогли узнать много новой полезной информации.

Спасибо за занятие.

Вы все молодцы!

**Слайд №21**

Будьте здоровы!

Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Мошковская общеобразовательная школа — интернат для детей с

ограниченными возможностями здоровья»

Мошковского района

Открытое занятие по теме:

**«Привычка – вторая натура»**

Выполнила воспитатель:

Головина Оксана Владимировна

2020 – 2021 учебный год