**Воспитательное занятие «Вредные привычки».**

Цели:   
способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни и здоровье как самой главной ценности;  
формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.  
Задачи:   
формирование компетенции личностного самосовершенствования воспитанников через формирование культуры здорового образа жизни;  
формирование коммуникативной компетенции воспитанников через проведение занятий и распространение подготовленной информации о здоровом образе жизни;  
формирование информационной компетенции через создание наглядной мультимедийной продукции по теме занятия.  
Ход занятия.  
I. Организационный момент

Внеклассное мероприятие. 2 класс

**Тема: «Жизнь без вредных привычек».**

**Цель:** воспитание потребности в здоровом образе жизни, осознанного отношения к реальному вреду курения на личность человека.

На доске плакат: **«Курить – здоровью вредить!»**

**Оборудование:** портрет Христофора Колумба, географическая карта, вырезки из журналов с рекламой табачных изделий,

**Учитель:** Сегодня наше занятие мы начнем со сказки Сергея Михалкова. Какова же будет тема нашего занятия, вы определите, прослушав сказку.

Инсценирование сказки С. Михалкова «Как медведь трубку нашел» учащимися.

**Лиса:**

- Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобою? Ты больной?

**Медведь** *(нездоровым голосом):*

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что – то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Спать я раньше стал ложиться,

Да не сплю! Никак не спиться!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса:**

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

К дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

**Медведь:**

Вот недельку обожду,

Станет хуже, так пойду!

**Волк:** *(удивленным голосом)*

Слушай, Миша – Михаил!

Что ты делал? Как ты жил?

Провалилися бока –

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

**Медведь** *(нездоровым голосом):*

Сам не знаю…

Нездоровится мне что – то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Спать я раньше стал ложиться,

Да не сплю! Никак не спиться!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет в сердце, в лапах дрожь…

Пропадаю!..

**Волк:**

Пропадешь,

Если к дятлу не пойдешь!

Надо к дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберется, даст совет.

Да так да! А нет так нет!

**Медведь:**

Завтра я к нему пойду!

**Волк:**

А найдешь его?

**Медведь:**

Найду!

**Медведь:** *(жалобным голосом)*

Дятел, Дятел! Старый друг!

Ты спустись на нижний сук!

**Дятел:**

Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

**Медведь** *(нездоровым голосом):*

Видно, нет!

Нездоровится мне что – то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Спать я раньше стал ложиться,

Да не сплю! Никак не спиться!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет в сердце, в лапах дрожь…

**Дятел:**

Видно, куришь, коль не пьешь?

**Медведь:**

Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел:** *(строгим голосом)*

Больно дымом ты воняешь!

Ну – кА сядь под этот сук!

Дай – кА спину!.. Тук – тук – тук!

Да – с! Выстукивать не просто

Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть:

Ты – больной, хоть и Медведь!

Ну – с… Мне все как будто ясно…

**Медведь*:*** *(испуганным голосом)*

Не смертельно? Не опасно?

**Дятел:** *(строгим голосом)*

Накопилась в легких копать –

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать.

Брось куренье навсегда!

**Медведь**: *(жалким голосом)*

Бросить? Трубку? Зажигалку?

И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!..

**Дятел:** *(строгим голосом)*

Выполняй – кА мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

**Учитель:** Я думаю, вы уже догадались, какой теме сегодня будет посвящено наше занятие. За время занятия мы попытаемся выяснить, какой же вред здоровью приносит такая пагубная привычка как курение.

**1. А знаете ли вы, откуда появился табак в России?**

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что все туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что «дикари» традиционно используют листья для частого вдыхания дыма.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и … несколько курильщиков.

Постепенно курение стало «путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общаясь с чужеземцами, не научился курить. При Петре 1 в России появились первые табачные фабрики. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

*(Рассказывают заранее подготовленные учащиеся).*

**3. «Курить – здоровью вредить».**

**Учитель:** О чем же умалчивает реклама?

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это никотин, угарный газ, и вещества вызывающие тяжелую болезнь – рак. Это вещества называются канцерогенами.

Курящие люди часто болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой. Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, отравляется так же, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называется «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость.

**Задание:** продолжите всем известную фразу «Минздрав предупреждает…»

**4. «Преступление и наказание».**

С табачным зельем в древние времена велась жестокая борьба. В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкою во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик 13 издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешалась продавать табак, и только как лечебное средство.

В Турции курильщиков сажали на кол.

В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

В Англии по указу Елизаветы 1 курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России во времена царствования Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа и ушей.

*(Рассказывают учащиеся).*

**5. «Хочешь жить – бросай курить».**

С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Юноши, а в последнее время и некоторые девушки, считают модным, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретою в зубах.

Предлагаю вам нарисовать плакаты на тему **«Хочешь жить – бросай курить»**.

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников

На скамейку штрафников.

*(Дети в группах работают над рисунками).*

\_ Где бы вы могли развесить свои плакаты?

**Итог занятия:** Способность бросить вредную привычку зависит от самого человека, от его собранности и воли. Надо быть упорным и настойчивым. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье – свое и близких!

На доске три плаката с надписями:

**- Я никогда не буду курить!**

**- Я попробую.**

**- Я уже курю, и мне это нравиться.**

Приклейте знаки с запретом на курения на выбранный вами плакат.

- ребята что мы говорим при встрече друг другу.

Правильно «Здравствуйте» . А что мы желаем таким образом нашим знакомым.

Правильно здоровья. Ведь здоровый человек, это какой человек?

А что может помешать нам быть здоровыми?

Посмотрите, какие гости пришли к нам. Послушайте и отгадайте, как их зовут:  
Я люблю покушать сытно,   
Много, вкусно, аппетитно.   
Ем я всё и без разбора.   
Потому, что я *...*(обжора).   
Ну, а я ленив и скучен,  
Я с платочком не разлучен.   
Не люблю играть и петь,   
Мне бы лучше пореветь. Главный нытик я из класса,   
А зовут меня все...  
(плакса).   
Не люблю я, братцы, мыться,   
С мылом, щёткой не дружу.  
Вот поэтому, ребята,   
Вечно грязный я хожу.  
И сейчас не потому ли  
Назовут меня...  
(грязнулей).   
Честно я скажу ребятам:   
Быть опрятным, аккуратным Очень трудно... Самому   
Сам не знаю, почему.  
Вещи всюду я бросаю   
И найти их не могу.   
Что схвачу, в том и бегу.   
Где штаны? А где рубаха?   
Я не знаю. Я-*...*  
(неряха)  
- Ребята, а нужны нам такие гости?

Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.   
– Ребята, у вас на партах лежат карточки.  
Ы У О Р  
У П О У  
И О В Ч  
У К О А  
– Что записано на карточках?   
Ответы детей:  
– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.  
– Какое слово у вас получилось? ( У нас получилось слово «привычка»)

II. Введение в тему  
– Что означает слово «привычка»?  
Ответы детей  
– 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  
– 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  
IV. Работа по теме  
1. Работа по карточкам  
– Ребята, у вас на столах лежат карточки с заданием. Внимательно прочтите задание и выполните его  
1. Прочитай список привычек.  
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»  
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «–»  
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»  
Список привычек:   
спать с открытой форточкой  
обманывать  
умываться  
чистить зубы  
грызть ногти  
сутулиться  
класть вещи на место  
выполнять домашнее задание  
заниматься спортом  
пропускать уроки  
говорить правду  
лениться  
курить  
читать лежа  
мыть за собой посуду  
драться  
конфликтовать   
(После выполнения задания детьми проводится обсуждение почему нельзя иметь данные вредные привычки)  
– Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.  
**Физминутка (музыкальная)**

2. Информационный материал  
слайд- шоу  
– По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:  
1. Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек.  
2. Активный двигательный режим.  
3. Рациональное питание.  
4. Закаливание организма.  
5. Личная гигиена.   
6. Положительные эмоции.  
– А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?   
Ответы детей

А сейчас немного поиграем . Ваша задача говорить хором «Это очень хорошо или это очень плохо»

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!

Никогда не умывался. - Это очень плохо!

Он старательно учился. И однажды отличился.

Отнял он рекорд у Вани: 3 недели не был в бане.

Но исправился наш Коля. Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

Это очень плохо! *(что закончилась игра)*.

– Конечно же вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.  
– Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки 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?   
Ответы детей  
А сейчас, давайте посмотрим на это волшебное слово **ЗДОРОВЬЕ.**Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова.

V. Итог  
  
- А сейчас я предлагаю вам ещё раз вспомнить, о чём мы с вами сегодня говорили, и ответить на вопросы:

1. Утренняя физическая процедура? ( ЗАРЯДКА)
2. Необходимое качество характера человека? (доброта)
3. Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система? (курение)
4. Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ...(режим)
5. Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)
6. Как называется сила, которая помогает нам бороться с вредными привычками? (воля)
7. Какая привычка не даёт нам хорошо учиться? (лень)

* Итак, каждый человек имеет право на выбор - какой образ жизни ему вести. То ли двигаться, совершая хорошее, то ли остановиться, совершая плохие поступки. Ведь жизнь - это движение.
* Скажите, что полезного для себя вы сегодня узнали?
* Закончить наше занятие мне бы хотелось вот такими словами:

Существуют разные привычки: полезные и вредные.  
Хорошие привычки можно в себе развить  
Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.  
Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

- Желаю вам всем крепкого здоровья и долгих лет жизни без вредных привычек!

**Внеклассное мероприятие «Привычки и здоровье»**

2-3 класс

**Цели занятия:**

* выяснить представления у учащихся о том, что является полезным и вредным для человека;
* познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
* способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

***2 слайд***

**План занятия:**

1. Что полезно, а что вредно для человека.
2. Что такое привычки
3. Полезные и вредные привычки.
4. Основной вывод занятия.

**Словарь**

Привычка – это то, что делаешь постоянно.

**Ход занятия**

***3 ,4слайд***

**I. Что полезно, а что вредно для человека**

Мы любим многое в нашей жизни:

* любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались;
* Любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами.

Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми.

* Мы любим занятия спортом и весёлые игры:
* Любим путешествовать и каждый день узнавать, что - то новое;
* Любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки.

***Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители , любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.***

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

*Задание:*

|  |  |
| --- | --- |
| Полезно для человека: | Вредно для человека: |
| * соблюдать режим дня * соблюдать гигиену * правильно и регулярно питаться * заниматься спортом * вовремя и самостоятельно делать уроки * бывать на свежем воздухе * делать утреннюю зарядку * следить за чистотой своей одежды   и своего жилища   * слушать родителей и близких людей * закаляться * посещать кружки * читать книги | * прогуливать занятия в школе * грубить и не уважать старших * много сидеть у телевизора или за компьютером * гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни * пробовать незнакомые вещества * есть много сладкого * грызть ногти * драться * курить |

**Перечисли свои привычки**

***Мои вредные привычки……………………..***

***Мои полезные привычки……………………***

***Меня хвалят за……………………………………***

***Меня ругают за…………………………………..***

***Я хотел/а бы иметь (укажи привычку)………………………………………..***

***5слайд***

**II. Что такое привычки**

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

Процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

*Описание игры:*

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)

В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

**III. Полезные и вредные привычки**

*(На столе лежит пакет с коробочками, пачки из - под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.)*

Найдите признак, по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

- Почему вы именно так разгруппировали? (кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты приносят вред человеку)

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

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

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**

*6слайд*

Привычки и последствия

***слайд с 6 по 14***

***слайд 15***

Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья

***слайд 16***

**Употребление алкогольных напитков**

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

* ссор и драк;
* Болезней;
* аварий на дорогах и предприятий;
* смерти людей.

***слайд 17***

**Употребление наркотиков**  
Ещё более опасно, чем употребление алкоголя

* Изменения психики
* Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

**Наркотики могут стать причиной:**

* ссор и драк;
* Болезней;
* аварий на дорогах и предприятий;
* смерти людей.

***слайд 18-22***

**Курение табака**

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое табак и откуда он к нам пришёл , что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым от его сигарет.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубки , зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В России табак был завезён англичанами в 1585 году через через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра 1 запрет был отменён.

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин –это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Пассивное курение –это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

***слайд 23***

**На какие органы влияет табачный дым?**

табачный дым при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие. он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)

сигаретный дым влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце, сердце начинает болеть)

Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

***слайд 24***

**Как влияет курение на внешность человека?**

* ***человек худеет;***
* ***цвет лица у него становится некрасивым;***
* ***волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;***
* ***кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;***
* ***под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;***
* ***зубы желтеют, начинают портится, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;***
* ***одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.***

Вредными эти привычки (употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков,  
курение табака)называют ещё и потому что от них бывает очень трудно отказаться, т. к они постепенно становятся необходимыми человеку.

***слайд 25***

**IV. Основной вывод занятия**

Вывод:

**Существуют разные привычки: вредные и полезные.**

**Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек**

Употребление табака и алкоголя – широко распространенное явление. Мы ежедневно сталкиваемся с ним в средствах массовой информации и в обыденной жизни. К сожалению, сегодня нельзя защитить детей от подоб­ного рода информации — они видят на улице и по телевиде­нию, как употребляют одурманивающие вещества люди, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих родителей. И младшие школьники еще не способны адекватно оценить это. Поэтому очень важно дать им правильную уста­новку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо», и задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с табаком, алкоголем и психоактивными вещества­ми, необходимо сформировать у него устойчивое негативное отношение к употреблению этих веществ.

Школа как социальный институт обладает рядом уникальных возможностей для успешной профилактики употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Педагог может:

* прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
* влиять на уровень притязаний и самооценку детей;
* осуществлять совместную работу с семьёй ребенка для конт­роля над ситуацией;
* привлекать специалистов — медиков, психологов, педагогов.

Мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны помочь сформировать у детей здоровые установки и ответственное поведение.

**Цель** профилактического мероприятия «Страна вредных привычек»:

Способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

Исходя из целей, вытекают следующие **задачи:**

1. Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании;
2. Дать понятие о последствиях употребления психоактивных веществ;
3. Выработать умение прогнозировать результаты своего выбора;
4. Донести мысль о вреде зависимости в доступной наглядной форме; Развивать умение делать самостоятельные выводы, принимать правильные решения;
5. Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

**Целевая аудитория:**

**-**учащиеся 3-4 классов образовательного учреждения;

-возраст 9-10 лет;

**Форма проведения:**внеклассное мероприятие.

**Время проведения:** 45 минут

**Численность обучающихся:** 15-20человек

**Помещение:**актовый зал, классная комната.

**Материально-техническое обеспечение:**стулья и столы по количеству учащихся, плакаты с надписью « никотин», « наркотики», « алкоголь», макеты двух деревьев, вырезанные из бумаги листья зелёного и чёрного цвета.

**Ведущий:**учитель начальных классов. Образование: средне-специальное или высшее.

**Ожидаемые результаты:**

Профилактическая работа направлена на уменьшение факторов риска, приводящих к правонарушению и злоупотреблению ПАВ в детской среде:

1. формирование у детей нравственных качеств, силы воли, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни;
2. формирование навыков поведения в семье и во взаимоотношениях со сверстниками.

**Этапы подготовки и проведения:**

**I этап- подготовительный:**

изучение материала для мероприятия, работа с учащимися по подготовке докладов, тиражирование памяток для учащихся, оформление плакатов и изготовление макетов деревьев.

**II этап – составление плана мероприятия:**

1. Вступление.
2. Ход мероприятия.
3. Подведение итогов.

**Результативность представленного материала:**

Проведено одно мероприятие, с участием 17 человек. По результатам опроса участников мероприятия цель и задачи были достигнуты в полном объёме.

**Ход мероприятия.**

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами встретились, чтобы поговорить о привычках и определить, какие привычки нужны человеку, а какие нет.

Девизом нашего занятия будут слова:

*« Я умею думать, умею рассуждать,*

*Что полезно для здоровья буду выбирать».*

Ребята, а что такое привычка? Я предлагаю вам закончить предложение. Привычка-это………… (ответы детей)

А вот точное определение слова «привычка» можно узнать в толковом словаре Даля:

*Привычка-это поведение, действие, склонность, ставшие в жизни обычными и постоянными. А какими бывают привычки? (ответы детей)*

*(Привычки бывают полезными и вредными).*

Мы с вами уже ответили, что привычки бывают полезные и вредные. У нас есть корзина, в ней листочки, но листья разного цвета и на каждом название привычки. Есть два дерева, на одно дерево нужно поместить листочки с вредными привычками, а на второе листочки с полезными. ( в завершении работы дети видят, что дерево с полезными привычками получилось зелёного ,а дерево с вредными чёрного цвета)

Дети распределяют названия привычек.

-делать по утрам зарядку

-чистить зубы

-мыть руки перед едой

-заниматься спортом

-закаливание

-соблюдать режим дня

-курить

-употреблять алкоголь

-принимать наркотики

-ссориться

-выражаться нехорошими словами

-не соблюдать режим дня.

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

Ответы детей: полезные – укрепляют здоровье, вредные – разрушают.

Мы отправимся в Страну вредных привычек, где творят свои коварные дела Злые волшебники. Посмотрите, как они называются.

- О том, как разрушают здоровье вредные привычки, вы узнаете чуть позже.

На доске прикреплены таблички:

Наркотик

Алкоголь

Никотин

- С каким из этих злых волшебников вы сейчас встретитесь, попробуйте догадаться сами.

- Послушайте сказку, которую подготовил учащийся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(читает подготовленный ученик)

«В одной сказочной стране 3 мальчика хотели быть волшебниками и стали учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили волшебные слова и с их помощью могли перемещаться из города в город, наблюдая жизнь людей, постигая тайны волшебного мастерства и оказывая помощь нуждающимся.

В один чудесный летний день они приземлились в очень странном задымленном городе: их встречали маленькие желтые человечки с желтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускали изо рта дымящиеся трубки, т.е. все курили. Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и яркого солнца, их закрывал густой табачный дым, они рано умирали и выглядели как маленькие старички. Через две минуты пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются от дыма, появились кашель, насморк и слезы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из города с твердым намерением узнать все о курении и табачном дыме и помочь жителям этого города избавиться от вредной для здоровья привычки.»

Вопросы учащимся по сказке:

- Какой же волшебник творит свои коварные дела в этом городе?

- Что стало с людьми?

- Многое ребята начинают курить и думают, что об этом никто не узнает, однако долго скрывать это не удается. Послушайте стихотворение и скажите, как можно догадаться, что человек начал курить? (Чтение стихотворения учащимся)

Разве что-то есть на свете,

Что надолго можно скрыть?

Пятиклассник Рыбкин Петя

Потихоньку стал курить.

У парнишки к сигаретам

Так и тянется рука.

Отстает по всем предметам,

Не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок,

Вот что значит табачок!

(С.Михалков)

- Как подействовал никотин на ученика? Полезное или вредное влияние оказал на здоровье? (ответы детей)

- Курильщик не замечает, как он отравляет свой организм. Ведь в табаке сильнейший яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их.

У человека, который начинает курить, появляется серьезная зависимость от сигарет, точнее от веществ, содержащихся в табаке. Он теряет власть над собой и своим постоянным желанием закурить, отвлекается от других дел, не может сосредоточиться, резко изменяет образ жизни.

В легких при курении скапливается табачный дым и сажа. Кашель травмирует легкие, в которых накапливается слизь, дыхание становится слабым. Спортивные и учебные показатели снижаются.

Слово ведущего:

-Мальчишки хотят казаться взрослее, чтобы выглядеть современными, нравиться девчонкам. Поэтому, каждый старается добиться этого по-своему. Послушайте рассказ и скажите, как же поступить мальчику? (Сообщение учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_)

«У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?»

Ведущий:

-Где место ребятам, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберите вы? (Ответы учащихся)

- Вот вы и решили, что же лучше: курить или заниматься спортом?

- Выберите утверждения, которые являются последствием следующих поступков:

Я решил курить:

Я решил не курить:

Не надо обманывать

Желтые зубы

Не надо брать без разрешения сигареты или деньги

Запах изо рта

Замедление роста и развития

Красивые белые зубы

болезни

Хорошая память

Ссоры с родителями

Вывод учащихся: Курение – вредная привычка.

Хором: Мы говорим курению- НЕТ!

Ведущий:

- Наше путешествие продолжается. И вы должны после встречи со следующим Злым чародеем высказать свое мнение.

Отрывок из басни С.Михалкова «Непьющий воробей» читает ученик

«Случилось это

Во время птичьего банкета:

Заметил Дятел-тамада,

Когда бокалы гости поднимали,

Что у воробушка в бокале –

Вода! Фруктовая вода!!!

Подняли гости шум,

Все возмущаться стали,

«Штрафной» налили воробью.

А он твердит свое: «Не пью! Не пью! Не пью!»

«Не поддержать друзей?

Уж я на что больная,-

Вопит сова, а все же пью до дна я!»

«Где ж это видано, не выпить за леса

И за родные небеса?!» -

Со всех сторон стола несутся голоса.

Что делать? Воробей приклювил полбокала

«Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей до дна!

А ну налить ему еще бокал вина!»

Наш скромный трезвенник недолго продержался –

Все разошлись, а он под столом остался…

Обсуждение ситуации:

- Какой Волшебник встретился воробью?

- Почему воробей оказался в такой ситуации?

- Каким должен быть характер человека, чтобы с ним не произошел подобный случай?

Ведущий: Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше ее не делать!

- Какой вывод можно сделать о влиянии алкоголя для здоровья?

Вывод учащихся: Алкоголь опасен для здоровья!

Хором: Мы говорим алкоголю – НЕТ!

Ведущий:

- Алкоголь с арабского в переводе означает одурманивающий. Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть привлекательно в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Эти вещества называются наркотиками. Они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми. Помните, наркотики - это болезнь и гибель человека. Тот, кто распространяет наркотики, совершает преступление.

- Попробовать наркотик очень легко, но чтобы отказаться нужны сила и воля.

Сообщение учащегося .

- Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает.. Хронические наркоманы живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы попробовать наркотик. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит у него действительно есть смелость и воля.

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

- Что же мы скажем наркотикам?

Хором: Мы говорим наркотикам – НЕТ!

Итог занятия.

Сегодня мы много говорили о самых вредных привычках, которые могут быть у человека. И теперь знаем, что спорт, зарядка, здоровье – это ХОРОШО, а курение, алкоголь, наркотики – это ПЛОХО.

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

(Найти себе занятие по душе: спорт, танцы, чтение и др.)

Дети встают в круг, берутся за руки и произносят слова:

Вредные привычки всем мешают жить.

С ними нам не надо никогда дружить.