**БЕСЕДА-ДИСКУССИЯ**

**«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»**

Воспитатель ГПД Попко Л.А.

**ЦЕЛИ:**

* способствовать овладению учащимися 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 учащихся через формирование культуры здорового образа жизни;
* формирование коммуникативной компетенции детей через проведение занятий и распространение подготовленной информации о здоровом образе жизни;
* формирование информационной компетенции через создание наглядной мультимедийной продукции по теме занятия.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

* Выставка рисунков
* [Презентация](http://festival.1september.ru/articles/578047/pril.ppt)
* Раздаточный материал

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**I. Организационный момент**

***Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.***

– Ребята, у вас на партах лежат карточки. **(Слайд 2)**

– Что записано на карточках?

*Ответы  детей.*

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово. **(Слайд 3)**

– Какое слово у вас получилось? ( У нас получилось слово «привычка»)

**II. Введение в тему**

– Что означает слово «привычка»? **(Слайд 4)**

*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.(**Слайд 5).**

- 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.*

**III. Сообщение темы**

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящено наше занятие сегодня?   
 *Ответы  детей.*

– Сегодня на занятии мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье **(Слайд 1).**

**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: (Слайд 6)**

* 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).*

– 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.

|  |
| --- |
| **Психофизическая разгрузка:** (снимает утомляемость — стимулирует работу памяти)   * Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. * Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад. * Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги поднимитесь над стулом. |

**2. Информационный материал**

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.  
– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.  
Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.  
– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

*Ответы  детей.*

– Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Перечислите еще раз полезные привычки?

*Ответы  детей:* чистить зубы, заниматься спортом, соблюдать режим)  
– Привычки наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков. **(Слайд 7).** 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. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает. Вывод – лучше всего не иметь привычки – это не начинать пробовать вообще.

– Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?

*Ответы  детей.*

– Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (от здоровья родителей), от условий внешней среды (от экологических условий). А вторая половина здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

– Ребята, а как вы думаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?   
 *Ответы  детей.*

– По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: **(Слайд 8).**

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.*

– 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.*

– Для того чтобы избавиться от вредной привычки человек может воспользоваться «Шагами избавления от плохой привычки».

  - Давайте обратимся к данным «Шагам». Для начала каждому из вас необходимо определить, от какой привычки хотелось бы избавиться и только затем можно приступать к составлению плана избавления от нее. **(Слайд 9).**

|  |
| --- |
| **Мой план избавления от вредной привычки**  Вредная привычка, от которой я хочу избавиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Время для работы над собой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                                                                          *укажи срок, время* Мне понадобится помощь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *укажи человека* Я должен(на) сделать  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                                                                         *укажи что* Избавившись от этой привычки, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Моя награда за преодоление привычки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**V. Итог (Слайд 10).**

– Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог.

– Итак, о чем говорили сегодня?

– Какие привычки называют полезными?

– Какие вредными?

– К чему приводят вредные привычки?

– Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?

– Какие основные выводы можем сделать?

|  |
| --- |
| **Выводы (Слайд 11).**   1. Существуют разные привычки: полезные и вредные. 2. Хорошие привычки можно в себе развить 3. Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек. 4. Не иметь вредной привычки помогает сила воли. |

**VІ. Вручение памятки (Слайд 12).**

**ПАМЯТКА**

**Вредные привычки и их влияние на организм**

У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.

Мы попытаемся подытожить и кратко передать то, как влияют на нас и наше окружение вредные привычки.

**Курение.** Вот несколько факторов, которые свидетельствуют о том, что курение имеет негативное влияние на весь организм человека:

* курящий человек, который занимается этим пагубным делом больше, чем десять лет, болеет почти в четыре раза чаще, чем некурящий;  
  — регулярное курение способно забрать у человека от шести до пятнадцати лет жизни;
* курение является предпосылкой для таких страшных заболеваний, как рак легких, инфаркт миокарда, язва желудка или двенадцатиперстной кишки;
* продолжительное курение угнетает действие многих желез внутренней секреции, это приводит к гормональному дисбалансу в организме. Все биологические процессы сбиваются, нарушается обмен веществ;
* приводит к желтизне, а также к морщинистости кожи лица, появлению неприятного запаха изо рта, разрушению зубов и слабости мышц.  
   Женщинам не стоит забывать, что курение может оказать негативное влияние и на ребенка. Практически все вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, легко преодолевают плацентарный барьер и угнетающе влияют на развитие плода, а также вызывают тяжелые врожденные патологии и заболевания.

**Алкоголь.** Что касается алкоголя, то тут ситуация схожа с курением. Алкоголь оказывает общее разрушительное воздействие на все органы и системы организма, а также является причиной серьезных заболеваний не только самой мамы, но и будущего малыша.

Алкоголь угнетающе действует на умственную деятельность человека, у плода он замедляет развитие нервной трубки, что чревато такими страшными заболеваниями, как, например, синдром Дауна.

Алкоголь снижает кровяное давление, из-за чего в больших артериях и полых венах могут возникать застои, которые приводят к возникновению тромбов.  
 Кроме своего пагубного воздействия на физиологическом уровне, за счет угнетения мозговой деятельности у человека нарушается координация движений. Это крайне опасно для будущей мамы, в особенности, на поздних сроках беременности. Любое падение или удар могут привести к серьезным травмам плода или даже к выкидышу.

**Наркомания.** Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.  
Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые — и вовсе ядами.

Часто наркотики принимаются нестерильными шприцами, из-за чего возникает риск заражения самыми страшными болезнями современности, в том числе и ВИЧ.

Воспитатель ГПД Л.А.Попко