Дзяржаўная ўстанова адукацыі “Зажэвіцкі вучэбна-педагагічны комплекс дзіцячы сад – сярэдняя школа Салігорскага раёна”

МЕТАДЫЧНАЯ РАСПРАЦОЎКА

па вучэбным прадмеце асновы бяспекі жыццядзейнасці (2 клас)

“Карысныя і шкодныя звычкі. Небяспечнасць ужывання алкагольных напояў”

Настаўнік пачатковых класаў

ІІ кваліфікацыйнай катэгорыі

Зяневіч В.В.

аг.Зажэвічы, 2021

**Мэта:**

* расказаць аб шкоднай для здароўя звычцы — ужыванні алкаголю;
* фарміраваць свядомыя і адказныя адносіны да асабістага здароўя;
* вучыць прымаць правільныя рашэнні ў нестандартных умовах.
* садзейнічаць прыняццю стылю паводзін, арыентаваных на фарміраванне здаровага ладу жыцця.

**Абсталяванне:**

* тэлевізар;
* ноутбук;
* зоркі з літарамі;
* схема “Унутраная будова чалавека”.

**Ход вучэбнага занятка**

1. **Арганізацыйны момант**

- Рада вас бачыць на нашым занятку, і вельмі хачу пачаць працу з вамі! Добрага вам настрою і поспехаў!

**2. Псіхалагічны настрой**

- Сядайце, выпраміце спінкі і паўтарайце за мной.

Мы разумныя!

Мы – дружныя!

Мы – уважлівыя!

Мы – старанныя!

Мы – выдатна вучымся!

Усё ў нас атрымаецца!

- На дошцы рассыпаліся зоркі (літары). Збярыце іх, каб атрымалася слова, і вы даведаецеся тэму нашага занятка.

- Тэма нашага заняткі звычкі. Хто ведае, што такое звычка? (**Гэта тое, што чалавек прывык рабіць не задумваючыся. Чаму ён робіць нешта менавіта так, таму што ён прывык гэта рабіць**.)

- Мы з вамі на вучэбных занятках па рускай мове вывучалі, дзе можна даведацца аб тым, што абазначае слова.

- Так, у тлумачальным слоўніку. **ПРЫВЫКНУЦЬ.** Засвоіць, набыць пастаянную звычку (рабіць што-небудзь ці паступаць якім-небудзь чынам). Прывыкнуць курыць. Прывык рана ўставаць. У мяне ёсць звычка – самая простая мыцца па раніцах і чысціць зубы.

- Давайце вызначым мэту занятка. Як вы думайце, аб чым мы з вамі сёння будзем гаварыць? (**Мы будзем вучыцца адрозніваць шкодныя і карысныя звычкі.)**

- Як правіла, у чалавека бывае шмат розных звычак. Яны прыносяць яму небудзь карысць, або шкоду. У залежнасці ад гэтага ўсе звычкі можна падзяліць на дзве групы. Якія? (**Шкодныя і карысныя**).

- Як вы думаеце, якія звычкі трэба выхоўваць кожнаму чалавеку ў сябе, а ад якіх пазбаўляцца?

- Асаблівасцю кожнага чалавека з'яўляецца здольнасць прывыкаць да якіх-небудзь дзеянняў і адчуванняў. Звычкі фармуюцца ў выніку шматразовых паўтораў, калі чалавек часта здзяйсняе адны і тыя ж дзеянні, ён прывыкае іх паўтараць, не задумваючыся.

- А ці могуць звычкі аказаць ўплыў на здароўе чалавека? (**Так, могуць**)

- Звычкі, якія спрыяюць захаванню здароўя, лічацца карыснымі (**Чысціць зубы, рабіць зарадку, харчавацца ў адно і тое ж час**) .

- Звычкі, якія наносяць шкоду здароўю называюцца шкоднымі.

- Я хачу задаць вам адно пытанне: “Ці вы хочаце быць здаровымі і шчаслівымі?” (**Так)**

- Чаму? (**Так як здароўе – галоўная каштоўнасць чалавека**)

- Але, на жаль, часта пра здароўе мы пачынаем гаварыць, калі яго губляем. А губляем часцяком па сваёй віне. І вялікую ролю ў гэтым гуляюць шкодныя звычкі.

- Якія шкодныя звычкі ставяцца да катэгорыі небяспечных? (**Курэнне, алкагалізм, наркаманія**)

- Як жа шкодныя звычкі ўплываюць на здароўе?

Шкоднымі гэтыя звычкі называюцца таму, што ад іх бывае цяжка адмовіцца, так як яны паступова становяцца неабходнымі чалавеку. Ад такіх звычак цяжка пазбавіцца самому. Чалавек вымушаны звяртацца за дапамогай да псіхолага або лекара.

- Каб выпрацаваць карысныя звычкі, неабходна прыкладваць намаганні, старанне. Цяжка выхаваць карысную звычку, але пазбавіцца ад шкоднай яшчэ складаней, гэта патрабуе ад чалавека праявы цвёрдасці і сілы волі. Горш за ўсё тое, што шкодныя звычкі аднаго чалавека (напрыклад, курэнне, грызці пазногці, спазняцца) прычыняюць шкоду не толькі яго здароўю, але і навакольных яго людзей.

Сёння мы разам паспрабуем адказаць

1) што такое звычка.

2) даведацца, на якія групы дзеляцца звычкі.

3) вызначыць, як уплываюць звычкі на чалавек.

**3. Мазгавы штурм**

- Я вам прапаную пагуляць у гульню, якая называецца "Карысныя і шкодныя звычкі" я папрашу вас усіх устаць у круг.

- Калі вы пачуеце карысную звычку, то плясніце ў далоні, а калі шкодную – топніце вось так: раз. два.

- рабіць зарадку; (***Хлоп***)

- спазняцца; (***Топ***)

- позна класціся спаць; (***Топ***)

- ёсць шмат салодкага; (***Топ***)

- ёсць гародніна і садавіна; (***Хлоп***)

- цэлы дзень глядзець тэлевізар; (***Топ***)

- доўга сядзець за кампутарам; (***Топ***)

- гуляць на свежым паветры; (***Хлоп***)

- займацца спортам; (***Хлоп***)

- курыць; (***Топ***)

- грызці ногці, ручку; (***Топ***)

- казаць крыўдныя словы; (***Топ***)

- размаўляць з незнаёмымі людзьмі; (***Топ***)

- мыць рукі перад ежай; (***Хлоп***)

- ужываць шмат газіроўкі, чыпсаў, сухарыкаў; (***Топ***)

- чысціць зубы; (***Хлоп***)

- выконваць хатнія даручэнні (***Хлоп***)

**4. Падвядзенне вынікаў гутаркі.**

- На якія 2 групы можна падзяліць усе звычкі чалавека?

- Паслухайце ўрывак з верша.

Я один у мамы сын,

Нет у мамы дочки,

Как же маме мне помочь?

Постирать платочки?

Мыло пениться в корыте -

Я стираю, посмотрите!

- Аб якіх звычках хлопчыка ідзе гаворка ў гэтым урыўку? Як можна назваць такія звычкі? (**Карысныя**)

- Звычкі, якія спрыяюць захаванню здароўя, лічацца карыснымі. Паслухайце іншы ўрывак.

Коля, маленький лентяй,

За собою убирай!

У тебя ленивы руки:

Под столом ремень и брюки.

На полу рубашка,

Николай – неряшка!!

- Аб якіх звычках Колі расказвае аўтар? (**Пра ляноту і неахайнасць**)

- Гэта для яго шкодна ці карысна? Значыць, як называюцца такія звычкі? (**Шкодныя**)

**5. Тэст “Ці зможаш ты выстаяць?”**

- Цяпер мы правядзем тэст, які дапаможа вам ацаніць свае сілы. Ці зможаце вы даць адпор гэтым шкодным звычкам ці не выстаіце перад іх націскам? Перад вамі ляжаць лісткі паперы. Вам трэба будзе адказаць на 10 пытанняў. Напішыце лікі ад 1 да 10 зверху ўніз. Я буду задаваць вам пытанні. На кожны пытанне трэба даць адказ “да” або “не”. Адказваць трэба шчыра, інакш вы нічога пра сябе не даведаецеся:

***(Дзеці пішуць насупраць кожнага пункта “да” ці “не”)***

1. Ці любіш ты глядзець тэлевізар?

2. Хацелася ці табе гуляць у кампутарныя гульні больш трох гадзін штодня?

3. Хацелася ці табе паспрабаваць закурыць?

4. Ці можаш ты ўвесь выхадны прасядзець перад тэлевізарам, пакінуўшы ўсе свае справы?

5. Ці спрабаваў ты алкагольныя напоі?

6. Ці любіш ты ўрокі фізкультуры?

7. Калі сябры прапануюць табе збегчы з урокаў, пагодзішся ты?

8. Умееш ты не паўтараць сваіх памылак?

9. Калі б табе прама на вуліцы незнаёмы прапанаваў скрынку цукерак, узяў бы ты яе?

10. Сябры клічуць цябе пагуляць у гульнявыя аўтаматы, а ты яшчэ не зрабіў урокі. Зможаш адмовіцца?

- Цяпер падлічыце, колькі разоў вы адказалі на пытанні “да”, і запішыце атрыманы лік.

Вы сказалі “да” **не больш 3 разоў** – вось ваш вынік: вы ўмееце кіраваць сваімі жаданнямі. У вас моцная воля і моцны характар. Вы ўмееце адмовіцца ад задавальнення, калі гэта можа прынесці шкоду, перашкодзіць вашым планам, вашым адносінам з бацькамі, настаўнікамі.

Вы сказалі “да” **ад 4 да 8 разоў** – ваш вынік крыху горшы. Вам не заўсёды атрымоўваецца кіраваць сваімі жаданнямі. Не хапае сілы волі. З-за гэтага можна патрапіць у залежнасць ад шкоднай звычкі.

Вы сказалі “да” **ад 9 да 10 разоў** – тут ужо пара задумацца. Вам вельмі цяжка справіцца са сваімі жаданнямі. Вас нястрымна цягне да імгненных задавальненняў. Вам трэба ацаніць свае дзеянні. Вам трэба навучыцца казаць сабе “не”.

- Гэты тэст паказвае, каму трэба працаваць над сваім характарам, умацоўваць сваю волю, вучыцца самастойнасці. Інакш легка можна стаць ахвярай шкодных звычак.

- А каб быць здаровымі, што ў першую чаргу трэба рабіць? Правільна, выконваць рэжым дня і правільна харчавацца і цяпер мы гэта праверым.

А што дапамагае пазбавіцца ад многіх шкодных звычак?

**6. Фізкультхвілінка**

<https://www.youtube.com/watch?v=mc2_F2wAUFM>

**7. Гульня “Адгадайце героя твора”**

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик!

Он портфель нести не хочет-

По земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок.

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, непонятно,

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином

И расстегнут воротник?

Кто он, этот ученик?

Неряха.

-Аб якіх звычках расказваецца ў вершы? (**Аб шкодных звычках: не мыўся, быў брудным, неахайнікам, не паважаў працу іншых людзей**)

- Чаму чалавека так называюць? Якую звычку неабходна набыць хлопчыку? (**Акуратнасць**)

Что за художники

Или художницы

В школу приносят

Ножи или ножницы

И вырезают

На парте узор?

Этим художникам –

Стыд и позор!

Стыд и позор

Пустякову Василию:

Он нацарапал на парте фамилию,

чтобы ребята во веки веков

знали: «здесь сидел Пустяков»!

* Аб якіх звычках расказваецца ў вершы? (**Шкодная звычка - псаваць школьную маёмасць**).

- Якую звычку неабходна набыць хлопчыку? (**Карысную звычку - беражлівае стаўленне да працы іншых людзей)**

**8. Адгадванне загадак “Карысныя рэчы”**

- Аб якіх карысных рэчах загадкі?

|  |  |
| --- | --- |
| Горяча и холодна,  Я всегда тебе нужна.  Позовёшь меня – бегу,  От болезней берегу.  (**Вода**) | Костяная спинка,  Жёсткая щетинка:  С мятной пастой дружит  Нам усердно служит.  (**Зубная щётка**) |
| Ускользает как живое,  Но не выпущу его я.  Дело ясное вполне:  Пусть отмоет руки мне.  (**Мыло**) | Лёг в карман и караулю,  Рёву, Плаксу и Грязнулю.  Им утру потоки слёз,  Не забуду и про нос.  (**Носовой платок**) |
| Мудрец в нем видит мудреца,  Глупец – глупца, баран – барана,  Овцу в нем видела овца,  А обезьяну – обезьяна.  Вот подвели к нему Федю Баратова  Федя увидел неряху лохматого.  (**Зеркало**) | Целых 25 зубков,  Для Кудрей и Хохолков,  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком.  (**Расческа**) |
| Вроде не нежна на вид,  Но не просит пищи,  По одежде пробежит,  Она станет чище.  (**Щётка для одежды**) |  |

- А для чаго патрэбны гэтыя рэчы? (**Каб заўсёды трымаць у чысціні і парадку сваё цела, свае рэчы. Быць заўсёды дагледжанымі, здаровымі і прыгожымі**).

- Нездарма народная мудрасць гаворыць: “Хто акуратны – той людзям прыемны”.

**9. Мазгавы штурм**

- І яшчэ сення хацелася б спыніцца на адной звычке, а якая яна шкодная ці карысная, я хачу, каб вы адказалі мне самі, пасля прагляду відэароліка.

<https://www.youtube.com/watch?v=34wWvUqxRBE>

- Мы зараз даведаемся, як алкаголь ўплывае на арганізм чалавека. Скажыце, які орган з'яўляецца самым галоўным? (**Мозг)**.

- Правільна, мозг з'яўляецца “галоўнакамандуючым” усяго арганізма. Для нармальнай працы мозг мае патрэбу ў паўнавартасным спажыванні энергіі. Калі ў арганізм паступае алкаголь, мозгу неабходна значна большая колькасць энергіі, каб кіраваць працай органаў. Але гэта немагчыма, паколькі алкаголь перакрывае каналы паступлення кіслароду ў мозг. У выніку надыходзіць кіслароднае галаданне, якое прыводзіць да гібелі мноства мазгавых клетак і пачынаюцца галаўныя болі, з'яўляецца пачуццё падвышанай трывогі, недаверлівасць, пагаршэнне працэсаў мыслення, паслабленне памяці.

- Як вы думаеце, ці паражаецца мозг пасля паступлення алкаголю ў мозг?

- Правільна, паражаецца. У вас на партах схема “Унутраная будова чалавека”. Цяпер паглядзіце на схему, дзе намаляваны мозг. Вазьміце чырвоныя алоўкі і зафарбуйце.

- Наступны не менш галоўны орган – сэрца. Яно перакачвае кроў па крывяносных сасудах да іншых органаў і тым самым забяспечвае паступленне ў іх энергіі і пажыўных рэчываў, а такім чынам, падтрымлівае ў іх жыццё. А алкаголь парушае бесперабойную працу сэрца, чалавек часта адчувае слабасць, павышаную стамляльнасць, галавакружэнне і з'яўляюцца болі ў вобласці сэрца .

- Як вы думаеце, ці трэба нам зафарбоўваць сэрца?

- Наступная важная сістэма – дыхальная. Пры частым і ўмераным ўжыванні алкаголю парушаецца працэс дыхання. Вось чаму якія пакутуюць алкагалізмам людзі часцей маюць такія хваробы, як хранічны бранхіт, пнеўманія, трахеобронхит, запаленне лёгкіх.

- Які орган пашкоджваецца? (**Лёгкі**я)

- Як вы думаеце, ці трэба нам зафарбоўваць іх?

- Далей ідзе стрававальная сістэма. Людзі, якія часта ўжываюць спіртныя напоі, хварэюць гастрытам, гепатытам і цырозам печані.

- І ў выніку, якія пашкоджваюцца органы? (**Печань, страўнік, кішачнік**).

- Зафарбуйце, дзеці.

- Далей мочавыдзяляльная сістэма. Функцыя гэтай сістэмы складаецца ў тым, што яна забяспечвае працэс вылучэння з арганізма непажаданых рэчываў. Пры гэтым асноўная праца кладзецца на почкі, прыводзячы да парушэння працэсу вывядзення вільгаці з арганізма, дастаткова зірнуць на азызлыя твары людзей, якія злоўжываюць спіртнымі напоямі.

- Такім чынам, які орган паражаецца? **(Почкі**)

- Правільна, зафарбоўвайце іх.

- Цяпер паглядзіце на свае малюнкі ўважліва і скажыце, ці застаўся непаражоны орган?

- Правільна, дзеці, таму можна зрабіць наступную выснову: пры рэгулярным ужыванні алкаголю пакутуюць, паражаюцца ўсе органы, так як яны ўсё звязаны і наносіцца непаўторны шкоду яго здароўю.

**10. Гульня-практыкаванне “Узаемадзеянне”**

- Зараз пагуляем у гульню “Узаемадзеянне”. Устаём у круг і возьмемся за рукі. Наш круг сімвалізуе арганізм, дзе ўсе органы і сістэмы ўзаемазвязаны паміж сабой.

(***Паміж дзецьмі размеркоўваюцца ролі “органа арганізма***”).

- Калі я скажу “Арганізм працуе нармальна” вы павінны паказаць хвалепадобныя рухі, не адпускаючы адзін у аднаго рукі. Гэта паказвае, што арганізм здаровы, працуе добра.

- А калі скажу, напрыклад, паражана печань, адпускае абедзве рукі той, хто ў ролі печані.

(***Дзеці 3-4 разы, гуляючы, паказваюць, як працуе арганізм***)

**11. Вынік занятку**

- Аб чым гаварылі сёння?

- Якія звычкі называюць карыснымі?

- Якія шкоднымі?

- Да чаго прыводзяць шкодныя звычкі?

- А вы памятаеце, якая была мэта занятку?

- А, мы дасягнулі гэтай мэты, мы навучыліся адрозніваць карысныя і шкодныя звычкі?

- Сёння на занятку мы пагаварылі аб розных звычках. Як вы думаеце, а вам – вучням звычкі патрэбныя? Якім яны зробяць вучня?

- Што важна памятаць, каб не пасябраваць з шкоднымі звычкамі?

- Ну і каб я была ўпэўнена, што вы зможаце адрозніць карысную звычку ад шкоднай, як заўседы прапаную вам тэст.

<https://learningapps.org/11532826>

**12. Рэфлексія**

- Я думаю, што кожны з вас можа ганарыцца сабой, калі навучыцца самастойна думаць, калі навучыцца казаць няма любым шкодным звычкам.

- Я прапаную кожнаму ўзяць лісточак, напісаць сваю шкодную звычку, ад якой вы хочаце пазбавіцца прама цяпер.

- Апусціце яе ў куфэрак. Мы закрыем яго моцна-моцна, каб вашы шкодныя звычкі не змаглі выбрацца адтуль і назаўжды зніклі б з вашага жыцця.





















