Староягільницька загальноосвітня школа І-ІІ ступенів

***Виховне заняття:***

**«Корисні і шкідливі звички»**

  Підготувала і провела

 Пилипів Н.В.

 2016 р.

**Тема: Корисні і шкідливі звички.**

**Мета:** Поглибити знання учнів про корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров’я; формувати в учнів уявлення про згубну дію на дитячий організм куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; розвивати вміння відстоювати власні переконання; виховувати негативне ставлення до шкідливих звичок, бажання вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання:** Ілюстрації на тему ; слова на картках; зелені й червоні картки у дітей, мультимедійна презентація :»Моє здоров’я – мій скарб», сердечка з паперу, зображення здорової і хворої людини.

***Хід заняття***

**1 . Організаційний момент.**

Доброго дня діти! Я дуже рада бачити вас усіх такими красивими і здоровими.

Який  у вас зараз настрій?

 Передайте виразом обличчя. Усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм із товаришами.

**2 . Повідомлення теми і мети заняття.**

Є звички – квітки, звички – як дуби, є гарні звички, звички є погані. Вони сильніші за людей, а люди їх раби схиляють голови, наче каторжани.

-         З цих рядків ви могли зрозуміти, про що піде мова на нашому занятті. Це – звички.

**3.Очікування.**

На ваших партах сердечка. Зараз ви на них запишете , що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття. Сердечка відставите на край парти.

 ( До класу вбігають пані Користь і Шкідливість).

Вчитель:

-         Дозвольте запитати, хто ви такі? І чого ви завітали до нас?

Пані Користь і Шкідливість:

-         Ми прийшли дати поради вашим дітям.

Вчитель:

-         Ну, будь ласка!

Пані Користь дає поради:

-         Робити добро,говорити тільки правду, бути ввічливими і охайними.

Пані Шкідливість дає поради:

-         Не дотримуватись правил гігієни, культури поведінки, не гуляти на свіжому повітрі.

Вчитель:

-         Діти, чиї вам сподобались поради?

Діти:

-         Поради пані Користі.

Вчитель:

-         Діти, давайте доведемо пані Шкідливості, що її поради погані.

(Пані Користь і Шкідливість сідають за парту).

**4. Розповідь вчителя.**

 **Звичка** — особлива форма поведінки [людини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0), яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях.

Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову — це і є звичка. Інакше кажучи, звичка це особлива форма [поведінки людини](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1), яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового повторення їх.

 Звичка є важливим аспектом життя людини, стосовно здоров'я [людини](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1), її способу життя, звички можуть бути корисними і шкідливими. [Корисні звички](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1) підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття. Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше її здоров'я, тим легше їй уникнути шкідливих звичок.

 [Шкідливі звички](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D1%96%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96_%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8), навпаки, руйнують її волю і здоров'я, знижують працездатність, скорочують [тривалість життя](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F). Шкідливі звички з'являються у різному віці. Чим раніш вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися.

**5. Гра « Мікрофон»**

Діти перераховують відомі їм звички – і корисні, і шкідливі.

**6.Гра «Наслідки шкідливих звичок»**

 Дітям пропонується завершити розпочаті вчителем тематичні речення.

 Якщо я довго сидітиму за комп’ютером, то ... (зіпсую свій зір).

 Якщо я запізно лягатиму спати, то ... (не висплюсь і зранку буду почуватися сонним, кволим).

 Якщо я не провітрюватиму регулярно свою кімнату, то ... (повітря в ній стане важким, у ньому з’являться шкідливі для здоров’я мікроби).

 Якщо я зловживатиму різними солодощами, то ... (в мене будуть хворі зуби).

 Якщо я почну палити, то ... (завдам шкоди своєму здоров’ю, матиму хворі легені).

 Якщо я ходитиму зсутулившись, то ... (моя постава формуватиметься неправильно).

 Якщо я їстиму несвіжу, неякісну їжу, то ... ( у мене болітиме живіт або я можу отруїтися).

 Якщо я питиму занадто холодні напої, то ... (застуджу горло, захворію).

 Якщо я мало рухатимусь, не приділятиму увагу спорту й фізкультурі, то ... (ростиму кволим, не буду спритним).

**7. Декламування вірша.**

Наше здоров’я у наших руках.
Ми всі за здоровий спосіб життя!
Тому кожен учень у школі затям:
«Шкідливі звички» не мода, не клас,
Куріння це лиш заборона для нас.
Ти в нікотині ніщо не знайдеш,
А власною рукою себе ти уб’єш.
І склянка горілки твій розум туманить,
А інколи навіть на злочини тягне.
Як з «змієм зеленим» ти будеш товариш,
То гідність і розум свої ти утратиш.
Наркотики смерть, небезпечність і зле
Він швидше за інших здоров’я уб’є.
Мій друже! Школяре! Дитино моя!
Я вчитель, твій друг, може, мама твоя
Благаю, прошу, установу даю
Піклуйся з дитинства про долю свою.
За гроші не купиш: здоров’я й батьків,
Тому бережи їх з дитячих років!

**8. Групова робота. Складіть прислів’я.**

1група .

Доки,служить, то, чоловік, здоров’я, не тужить.

*( Доки здоров’я служить , то чоловік не тужить.)*

2 група.

Бережи, поки, а, одяг, здоров’я,новий, поки, молодий.

*(Бережи одяг , поки новий, а здоров’я , поки молодий.)*

3 група.

Хто, той,хто,той, а,здоровий, недужий, багатий, бідний.

*(Хто здоровий, той багатий, а хто недужий, той бідний.)*

Доповідач групи зачитує утворені прислів’я та пояснює їх значення.

 **9.Перегляд** **мультимедійної презентації : »Моє здоров’я – мій скарб»**

 **-** Від чого залежить здоров’я ?

 - Які складові здорового способу життя ?

 - Як впливає на організм людини куріння, алкоголь, наркотики ?

 - Яким має бути здорове харчування ?

 - Які способи рухової активності ви запам’ятали ?

 **10. Гра «Корисно – шкідливо».**

Якщо корисно – сигналізуєте зеленою карткою , якщо шкідливо – червоною.

 1.Вітатися при зустрічі.

 2.Брати до рота і гризти предмети.

 3.Допомогати слабшим, маленьким дітям.

 4. Виконувати ранкову зарядку.

 5.Смоктати палець.

 6. Доглядати за одягом , взуттям.

 7.Говорити неправду.

 8.Колупатися в носі.

 9. Курити, пити алкогольні напої.

 10.Гризти нігті.

 11.Довго сидіти біля телевізора, комп’ютера.

 12.Говорити правду.

 13. Дотримуватися режиму дня.

 14. Вживати наркотики.

 **11. Відгадування загадок.**

 1.Запах, колір – все відмінне,
 Посміхнешся неодмінно.
 Як серединку кусати,
 Скривить так, що й не впізнати.***(Лимон)***

 2.Кажуть, щоб хвороб не знати,

 Треба всім мене вживати.

 Може, ви мене й з’їсте,

 Тільки сльози проллєте*. (цибуля)*

 3. Продукт смачний, поживний, як ліки - ефективний. *(Мед)*

 4. Рослина містить нікотин, здоров′ю дуже шкодить він. *(Тютюн)*

 5. Знають і дорослі й діти, що не все корисно пити. В житті погану грає роль. Здоров′я ворог - ... *(алкоголь)*

 6. Хто дружить із нами буде – всі незгоди він забуде. Виросте міцним, здоровим, переможе всі хвороби*. (Вітаміни)*

 -Що з відгадок корисне для здоров′я?

 - А що небезпечне ?

Вчитель звертається до пані Шкідливості:

 Чи усвідомили ви до чого закликали учнів?

 Пані Шкідливость:

 Так, я змінила свою думку.

А дітям хочу я сказати:

 Поки ви ще невеличкі-

 Виробляйте добрі звички,

 Щоб здоров′я зберегти

 І щасливими рости.

 **12. Підсумок заняття.**

 На початку заняття ви записали на сердечках очікування від сьогоднішнього заняття. Ось і настав час підвести підсумки ваших очікувань. На дошці малюнки двох людей здорової і хворої.

* Як ви думаєте, які звички притаманні здоровій людині ? ( корисні)
* А які хворій ?(шкідливі)

Отож, якщо ваші очікування від уроку справдилися прикріплюйте свої сердечка біля малюнка здорової людини, а якщо ні,то біля хворої.

 Діти зачитують очікування і прикріплюють сердечка.

 На завершення я хочу сказати вам такі слова:Як є здоров′я – буде все, як треба сміятиметься сонечко із неба і дітям світ постелиться під ноги, щоб ви пройшли усі дороги.