

Конспект открытого занятия

Тема: *«Подросток в мире вредных привычек»*

Цель: активизация знаний детей о различных аспектах отрицательного воздействия вредных привычек;

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование негативного отношения к курению, алкоголю, наркотикам.

Оформление: проектор, анкеты, к5арточки с заданием.

Эпиграф: *«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».*

Л.Н. Толстой.

Ход занятия

-Цель нашего сегодняшнего занятия: обобщать знания о влиянии вредных привычек на организм человека, полученные вами на разных занятиях.

Хорошее здоровье-это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за своё здоровье.

Привычка - сложившейся способ поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности.

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу, который способствует быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.

- *Какие вредные привычки вы знаете?*

Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде подростков. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. С ней должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

На нашем занятии сегодня мы постараемся еще раз выяснить негативные последствия вредных привычек.

I. Что полезно, а что вредно для человека

Мы любим многое в нашей жизни:

- любим своих родных и близких и хотим, чтобы они меньше 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, но 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:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену;
- правильно иррегулярно 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;

Вредно для человека

- 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).....

II. 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.

Привычки последствия

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

Курение.

Сегодня мы с вами поговорим о том. 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.

Табачный дым вреден всем! В горячей сигарете в процесса сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для человека вещества.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин – 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, выдыхающего курильщика.

На какие органы влияет табачный дым?

Табачный дым при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие, он мешает чистому воздуху попасть 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 постоянно 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, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не знают в жизни.

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

Употребление алкогольных напитков

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

Алкоголь может стать привычкой:

- ссор и драк;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

Алкоголь может стать причиной серьёзных заболеваний:

- гастрит желудка;
- цирроз печени;
- рак мозга;
- развитие алкоголизма.

III.Основной вывод занятия

Вывод:

Существуют разные привычки: вредные и полезные.

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

Надо стремиться к здоровому образу жизни, заботиться о своём здоровье.

IV.Заключение

Доскажи словечко:

- В здоровом теле здоровый ... (дух)
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие...(друзья)
- Хочешь ты побить рекорд, так тебе поможет...(спорт)