**Полезные и вредные привычки**

**(5 – 9 классы)**

**Цели:**

 Пропаганда здорового образа жизни, формирование представлений о полезных и вредных привычках.

**Ход мероприятия:**

1. **Организационный момент**

**2. Вступительная беседа**

 Здравствуйте, ребята!

 Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках и их влиянии на здоровье.

Данное мероприятие хотелось бы начать со следующей поговорки:

“Посеешь привычку - пожнешь характер,

посеешь характер - пожнешь судьбу”

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие, полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали:- нет вредным привычкам!

* ***Как вы думаете, что такое привычки?***

Привычки — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически.

* ***Как формируются привычки?***

 Чтобы сформировалась привычка необходимо повторить какое-то действие многократно изо дня в день.

 У человека бывает много разных привычек.

* ***Какие бывают привычки?***

 Привычки бывают полезные и вредные.

* ***Приведите примери вредных привычек*** (дети приводят примеры).

К сожалению, бывают привычки от которых человек очень сильно зависит, которые очень плохо влияют на его здоровье, внешний вид, умственный способности и так далее.

* ***Как вы думаете, от чего у человека может наступить очень сильная и опасная для здоровья зависимость?*** (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики)
* ***Приведите примеры полезных привычек*** (дети приводят примеры).

Полезные привычки: умываться, чистить зубы, делать зарядку, заправлять постель, соблюдать режим дня, класть вещи на место, не опаздывать и многие другие полезные привычки. Они помогают сохранить здоровье, стать более сильным и красивым, удобно и комфортно организовать жизнь, экономить время, делают человека более свободным.

 Но существуют, к сожалению, и вредные привычки.

 А сейчас мы посмотрим фильм о вредных привычках

1. **Просмотр фильма «Вредные привычки»**

***Обсуждение просмотренного фильма***

* а) О каких вредных привычках говорится в фильме? (дети называют привычки)
* б) Что вредно для здоровья человека? В чем состоит вред?

Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.

 Запомните, что делать нельзя!

 Прогуливать занятия в школе, грубить старшим и не уважать, их много сидеть у телевизора или за компьютером, есть чересчур много сладкого, грызть ногти, гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни, пробовать незнакомые вещества, принимать алкоголь или наркотики.

1. **А сейчас мы с вами проведем практическое задание**

 Мы посмотрели фильм, поговорили о полезных и вредных привычках, послушали стихи и поиграли, а сейчас для вас такое задание: из предложенного списка привычек выбрать привычки полезные и вредные.

Я буду называть привычки, если привычка полезная вы— хлопаете в ладоши, если привычка вредная — вы топоете ногами.

И так внимательно слушаем название привычек:

 - Чистить зубы

 - Прогуливать занятия в школе

 - Заправлять постель

 - Есть чересчур много сладкого

 - Заниматься спортом

 - Пробовать неизвестные вещества

 - Быть вежливым

 - Принимать алкоголь или наркотики

- Несоблюдение гигиены

 - Быть аккуратным

 - Курить

-Очень поздно вставать

 - Мыть руки перед едой

 - Грубить старшим и не уважать их

 - Быть трудолюбивым

 - Много сидеть у компьютера и телевизора

 - Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни

 - Грызть ногти

 - Внимательно слушать учителя на уроке

-Ковырятся пальцем на уроке в носу

-Ежедневно делать зарядку

1. **Игра**

 А сейчас мы поиграем. Вы послушаете стихи и, если в тексте говорится о полезной привычке, то показываете зеленый кружок, если о вредной - красный.

 -Ты, дедушка, прожил

 На свете сто лет!

 Скажи нам, пожалуйста,

 В чём тут секрет?

 -Тут нету секрета, -

 Ответил нам дед, - Я слушался взрослых

 До старости лет!

 - Кто ногтей не чистит

 И не подстригает,

 Тот своих знакомых

 Здорово пугает.

 Ведь с ногтями грязными,

 Длинными и острыми

 Могут очень просто вас

 Перепутать с монстрами.

 - Кто разбил большую вазу?

 Я признался, но не сразу.

 Пусть подумают немножко,

 Пусть на кошку поглядят:

 Может быть, разбила кошка?

 Может, я не виноват?

 - У самого печального

 На свете крокодила

 - Ужасная зубная боль

 Никак не проходила.

 Могу сказать вам почему,

 Но только по секрету:

 Любил конфеты крокодил,

 Все дело только в этом!

 - Доброта нужна всем людям,

 Пусть побольше добрых будет.

 Говорят не зря при встрече

 «Добрый день» и «Добрый вечер».

 - Неземная красота,

 Выньте палец изо рта!

 Девочки и мальчики,

 Не сосите пальчики.

 Дорогие детки,

 Пальцы - не конфетки.

 - Отправляла мама - квочка

 В школу милого сыночка.

 Говорила: — Не дразнись!

 Не дерись! Не петушись!

 Поспеши, тебе пора!

 НУ, ни пуха ни пера!

 Через час, едва живой,

 Петушок идёт домой.

 - Кто сказал, что мы подрались?

 Мы не дрались, а боролись.

 Правда, мы чуть-чуть

 кусались,

 И щипались, и кололись.

 Правда, мы друг друга мяли,

 И бодались, и лягались.

 Нас, конечно, разнимали.

 Мы, конечно, упирались.

 - Кто приехал в гости к нам?

 К нам приехал ТАРАРАМ. Как приехал, сразу, сразу

 Начались его проказы.

 Книжки все поразбросал,

 Стенки все разрисовал,

 Стул забросил на окошко,

 В холодильник сунул кошку,

 Спрятал бабушкины тапки,

 В суп, для вкуса, сунул тряпки,

 Ну, а в комнате, в углу Дырку просверлил в полу.

 - Ковыряется Таня даже в сметане!

 Что она ищет - известно лишь Тане.

 Палец макая, капризная Таня,

 Наверное, ищет корову в сметане!

 - Не стой в стороне равнодушно,

 Когда, у кого - то беда.

 Рвануться на выручку нужно

 В любую минуту, всегда

 И если кому -то, кому-то поможет

 Твоя доброта и улыбка твоя.

На этом наше мероприятие о вредных и полезных привычках оканчивается. Хочется вам пожелать, чтобы вы радовали всех только хорошими и полезными привычками.

Большое спасибо всем! Мне очень понравилось с вами работать!