**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!