**ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**«Скажи «нет!» вредным привычкам»**

**Мероприятие разработала**:

Нурисламова

Рузалия Салимзяновна

социальный педагог

МОБУ ООШ № 16 д.Кулиш

Чунского района Иркутской области

«Скажи «нет!» вредным привычкам»

(внеурочное занятие)

Цель: формирование у воспитанников мотивов, потребности в здоровом образе жизни, ответственности за своё здоровье, негативного отно­шения к вредным привычкам.

Форма: диалог с элементами игры.

Подготовительный этап: конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», мини-сочинения «Привычка — вторая натура», «Привычка знаниям не замена.».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово педагога.

- Ребята, какие ассоциации у вас вызывает слово «привыч­ка»?

*Ответы обучающихся*.

П*едагог предлагает обратиться к объясне­нию этого понятия в толковом словаре Д. Ушакова)*

«Привычка, образ действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определённый период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычными, постоянными для кого-нибудь».

Таким образом, привычка - это такое действие, которое че­ловек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в те­чение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, чи­тать книги, помогать по дому, без напоминаний выполнять домашние задания. Это всё привычки полезные. А теперь давайте вместе подумаем, а что такое вредные привычки?

**Игра-упражнение «Сорняки и розы»**

*(выполняется в группах)*

*Ребятам предлагается на картинках с изображением розы напи­сать полезные привычки, на картинках с сорной травой написать вред­ные привычки. После выполнения задания проводится обсуждение.*

**Педагог:** Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода - дело это не лёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы полу­чить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

*Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц».*

***«Есть такое твёрдое правило – сказал мне Маленький принц.***

**- *Встал поутру. Умылся, привёл себя в порядок* - *и сразу же приведи в по­рядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баоба­бы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».***

**Педагог:** Какую замечательную привычку Маленький принц вырас­тил в себе? Можно ли баобабы сравнить с вредными привычками, которые человек побеждает в себе?

*Ответы детей и обсуждение.*

**Педагог:** Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернётся для него большой бедой. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом.

*Выступление обучающегося с сообщением.*

**Обучающийся**: Алкоголь, никотин, наркотик вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для растущего ор­ганизма.

Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60 % зависит от его поведения, на 20 % - от здоровья родителей (т. е. наследст­венности) и ещё на 20 *%* - от условий, в которых живёт человек. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

**Педагог**: А теперь выполнимтест, который поможет нам оценить уровень своего физического развития.

*Обучающимся раздаются листы с тестами.*

1. Соблюдаю ли я режим дня?

Да - 3, нет - 1.

1. Делаю ли я утреннюю зарядку?

Да-3, нет - 1.

1. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

Да-3, нет - 1.

1. Занимаюсь ли я физическим трудом?

Да-3, нет-1.

1. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?

Да-3, нет - 1.

1. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?

Да - 3, нет - 1.

1. Люблю ли я свежий воздух?

Да-3, нет-1.

1. Считаю ли я алкоголь вредным веществом?

Да-3, нет - 1.

1. Умею ли я плавать?

Да - 3, нет - 1.

*После выполнения теста, обучающиеся подсчитывают баллы.*

**Педагог:** Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9-13 баллов - низкая, 14-19 баллов - средняя, 20-27 баллов - высокая.

**Упражнение «Реклама и вредные привычки**».

**Педагог:** Ребята, теперь поговорим с вами о влиянии рекламы на формирование вредных привычек у молодёжи. Предлагаю вам рассмотреть несколько фотографий из популяр­ных журналов, где молодые люди изображены на красивых яхтах, в дорогих автомобилях, на природе, на фоне сигарет.

Подумайте, почему эта реклама является опасной для подрастающего поколения?

*Ответы детей и обсуждение.*

*Выслушав ответы, педагог делает вывод.*

**Педагог:** Молодые люди на этих фотографиях изображены счастливыми, они выглядят успеш­ными бизнесменами, красивыми моделями, и у молодёжи форми­руется стереотип. Если я буду курить эти сигареты, то и меня ждёт счастливое будущее. Мы же с вами сейчас докажем, что это обман.

**Упражнение «Вредные привычки в цифрах»**

**Педагог:** Выполним некоторые вычисления:

*У ребят на партах лежат авторучки и листочки.*

*Листочки содержат следующие задания:*

* Предположите, сколько сигарет выкуривает в день человек.
* Вычислите: сколько пачек сигарет он выкуривает в месяц.
* Сколько тратит человек на покупку сигарет в месяц?
* Сколько тратит человек на покупку сигарет в год?
* Предположите, какую полезную вещь вы можете себе ку­пить на эти деньги.

*Обсуждение полученных результатов и выводы.*

**Практическая работа в группах «Образ жизни»**

*Ребятам предлагается раз­делиться на две группы. Первая группа, используя чёрный, синий, коричневый фломастеры, рисуют образ жизни, который ведёт человек с вредными привычками. Вторая группа, используя крас­ный, зелёный и жёлтый фломастеры, рисуют образ жизни, кото­рый ведёт человек без вредных привычек.*

*Защита рисунков каж­дой группой.*

**Мини-итоги занятия.**

*Обучающиеся формулирует выводы занятия с помощью педагога.*

1. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, дос­тичь целей в жизни, быть счастливым.
2. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважение к самому себе.