Березина Елена Павловна

МКС(К)ОУ школа-интернат VIII вида

Учитель ОБЖ, СКО

**Конспект урока по ОБЖ**

**«Вредные привычки»**

(5 класс)

**Тема «Вредные привычки».**

**Цель**: Дать представление о привычках.

**Задачи**:

1.Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

2. Коррекция слухового восприятия, логического мышления через упражнения на классификацию.

3. Воспитывать здоровый образ жизни через содержательный материал урока.

**Ход урока:**

**I.Организационный момент.**

Организовать учебный процесс (заранее выявить недостающие предметы, чтобы впоследствии не отвлекаться).

**II. Введение в тему:**

-Тема нашего урока пока держится в секрете. Узнаете ее, когда послушаете стихотворение.

Вот школьница утром торопится в школу.

И сразу заметно по глазкам веселым:

Совсем не встает перед нею вопроса

О том, что жевать не положено косу.

А ниже –мальчишка с футбольным мячом.

Шнуровка мяча для него нипочем.

И ловко свою проявляет сноровку,

Он прямо зубами хватает веревку.

И рядом-другой. Резко сдвинувши брови,

Вгрызаясь в науку, уроки готовит.

При этом как будто конфету тянучку

Сжевал карандаш и дошел уж до ручки.

Как будто бы мелочи это, а все же

Зубами за вещи хвататься негоже.

Ведь ясно: обычно и грязны и колки

Бывают булавки, а также иголки.

И каждый, наверное, слышал не раз.

О том, что под ногтем скрывается грязь.

А грызть карандаш? Разве это годится?

Нельзя ж за его чистоту поручиться.

Мы знаем, конечно. Что всем это ясно,

И все же ведем разговор не напрасно:

Чтоб меньше встречалось привычек таких,

Не вредно напомнить о вредности их.

О чем речь в этом стихотворении?

Сегодня на уроке мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

**III. Работа по теме:**

-Что означает слово привычка?

Привычка - поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

Привычка - это действие, который человек выполняет автоматически.

То есть привычка- это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши предки подметили и выразили в слове о том, что привычка-вторая натура.

-Ребята, у вас на столах лежат карточки с заданием.

Внимательно прочтите задание и выполните его.

Прочитай список привычек.

Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+».

Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-».

Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь «?».

(*Приложение №1*).

Итак, какой можно сделать вывод?

Привычка есть у каждого человека. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие-появляются, третьи-остаются с человеком на всю жизнь.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными.**

Перечислите еще раз полезные привычки? (чистить зубы, делать зарядку, питаться в одно и тоже время).

Привычки, наносящий вред здоровью, называются **вредными.**

Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака. Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство в него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

**Вредные привычки -** это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами. Иногда человек совсем не задумывается над тем, что читать лежа - это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Послушайте сказку о преодолении вредных привычек. (*Приложение №2*).

Итак, какой вывод можно сделать?

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть в жизни.

Вредными эти привычки называют еще и потому, что от них, как нам с вами уже известно, очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку.

Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?

Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов ( от того, насколько здоровы родители), от условий внешней среды (чистого воздуха, природы, воды, то есть от экологических условий).

А что же остальная половина?

Она зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Ребята, а как вы думаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

1.Отказ от разрушителей здоровья, то есть от вредных привычек.

2.Активный двигательный режим.

3.Рациональное питание.

4.Закаливание организма.

5.Личная гигиена.

6.Положительные эмоции.

А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?

Конечно же, вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

Итак, делаем вывод.

Если мы не победим вредные привычки, они победят нас.

**IV. Закрепление нового материала.**

1.Что такое привычка?

2.Какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

3.Какие привычки мы называем вредными?

4.Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек.

**V. Итог урока.**

**Приложение № 1.**

**Карточки с заданием.**

* Спать с открытой форточкой;
* Обманывать;
* Умываться;
* Чистить зубы;
* Грызть ногти;
* Сутулиться;
* Класть вещи на место;
* Выполнять домашнее задание;
* Делать ежедневно зарядку;
* Пропускать уроки;
* Говорить правду;
* Лениться;
* Читать лежа;
* Мыть за собой посуду;
* Драться;
* Конфликтовать;
* Гулять на свежем воздухе;
* Полоскать рот после еды;
* Ковырять в ушах;
* Ковырять в зубах;
* Постоянно жевать жвачку;
* Принимать пищу перед телевизором.

**Приложение № 2.**

**Сказка о преодолении вредных привычек.**

Жили- были Лиса, Волк и Зайчик. Лиса была заядлой курильщицей. Волк злоупотреблял алкоголем, а Зайчик-наркотиками. Они думали, что это хорошо и жили бед не знали. Однажды звери пошли на прогулку: Лиса с сигаретой, Волк с пивом, а Зайчик под очередной дозой наркотиков. Вдруг подлетает к ним Воробей и говорит: «Вы знаете, что ваши вредные привычки очень сильно вредит вашему здоровью»? На слова Воробья каждый ответил по-разному. Лиса сказала, что в 21 веке все курят и это модно. Волк посчитал, что пара бутылок пива ему совсем не повредит. А Зайчик считает, что наркотики облегчают ему жизнь, нет проблем, ведь под их воздействием мы живем в ином мире. Воробей продолжал свою разъяснительную беседу. Он объяснил, что сигареты приносят вред легким. Легкие становятся темными и больными. А алкоголь наносит вред сердцу и печени. Сердце перестает нормально функционировать, печень слабеет и начинает развиваться различные заболевания. Наркотики же вредят всему организму и излечивается в редких случаях…Звери не поверили воробью и пошли дальше со своими вредными привычками. Через некоторое время у Лисы начался дикий кашель, у Волка очень сильно болело сердце и печень, а Зайчик-наркоманчик стал бледным, худой и не мог жить без очередной дозы наркотиков. Звери обратились за помощью к Воробью позвал доктора Айболита и он излечил зверей. Лиса, Волк и Зайчик на всю жизнь запомнили этот урок и поняли, что вредные привычки до добра не доведут.