**Тема:** Привычки и здоровье

**Цель:** сформировать представление о полезных и вредных привычках;

 пропагандировать здоровый образ жизни;

 корректировать навыки культуры общения.

1. **Вступление.**

- Сегодня мы поиграем в игру, которая называется «Своя игра», между двумя командами.

 Перед вами «экран», разбитый на сектора по определённым темам. Каждая тема включает в себя 5-ть вопросов различной степени трудности. Самый лёгкий вопрос «стоит» 10 очков, самый «трудный» - 50 очков. Если сможете ответить, то очки ваши. Если нет – очки снимаются. Отвечает тот, кто первым поднимет руку. Кто отвечает, тот выбирает следующий вопрос.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Здоровье |  10 |  20 |  30 |  40 |  50 |
| Вредные привычки |   10 |   20 |  30 |   40 |   50 |
| Хорошие привычки |   10 |   20 |   30 |   40 |   50 |

1. **Объяснение назначение секторов**.

 «Сюрприз» - игроку вручается неожиданный подарок.

 «Своя игра» - игрок, выбравший этот сектор, сам оценивает стоимость вопроса и сам отвечает на него. Если ответ правильный, то игроку присуждается названное количество очков, если нет – столько же очков отнимается. А на вопрос могут ответить игроки другой команды.

 ![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SELO0ISU\MC900326506[1].wmf]()

 - «Музыкальный» - исполнение песен, частушек.

1. **Ход игры.**

**1 тур.**

 ***Сектор «Здоровье».***

**10 –** Какого человека мы называем здоровым? *(Того, который хорошо себя чувствует и хорошо выглядит).*

**20 –** Назови пословицы о здоровье. *( «Здоров будешь – всё добудешь», «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровье дороже богатства», «Крепок телом – богат и делом», «Здоровому врач не надобен», «Здоровье не купишь», «Болен – лечись, а здоров – берегись», «Здоровью цены нет», «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Здоровому всё здорово»).*

**30** – «Сюрприз»

- От чего зависит наше здоровье? *(От наследственности, от окружающей среды, от нашего умения трудиться и отдыхать).*

**40** – Если человек ведёт здоровый образ жизни, то он… *(занимается физкультурой и спортом, правильно питается, соблюдает режим дня, уделяет большое внимание личной гигиене, вырабатывает у себя полезные привычки).*

**50** – Каким видом спорта ты занимаешься и для чего он нужен? *( Я занимаюсь футболом. Футбол помогает стать выносливым, ловким и быстрым, меньше болеть. Организм становится сильным).*

  ***Сектор «Вредные привычки».***

**10** – Какие привычки вредны для человека? *(Курение, пьянство, наркомания, игромания, есть много сладкого, читать лёжа, долго сидеть у телевизора).*

![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SELO0ISU\MC900326506[1].wmf]()

**20** - - Исполнение частушек. (Очки присуждаются обеим командам).

1. *Захотели спеть куплеты*

 *Мы по дым и сигареты.*

 *Рассказать, считаем, важно,*

 *Что куренье безобразно.*

1. *Мальчик Толя закурил,*

 *Наставления забыл.*

 *Стал мальчишка синий,*

 *Словно зимний иней.*

1. *К рюмке, мальчик, не тянись*

 *Лучше спортом ты займись.*

 *Сбрось «змеиные» оковы,*

 *Будешь крепким и здоровым.*

1. *Если к рюмке приглашают,*

 *Знай, что зла тебе желают.*

 *С водкой лучше не водиться,*

 *Мой совет вам пригодится.*

1. *Отодвинь – ка рюмку, парень,*

*Лучше думай головой:*

*«Выпью, что случиться с телом,*

 *Моим мозгом и судьбой?»*

1. *Я режим свой составлял,*

*Сон, еду, футбол вписал.*

*Расписал дела и сроки,*

*Но забыл я про уроки.*

1. *Игорь сладости все съел,*

*Ещё больше захотел.*

*Он сладости жуёт,*

*К нему кариес идёт*

1. *Навсегда запомните,*

*Юные друзья,*

*Не почистив зубы,*

*Спать идти нельзя.*

1. *Образ жизни есть такой,*

*Здоровым называется.*

*Знаю, умные ребята*

*Все им увлекаются.*

***Все:*** *Мы частушки вам пропели*

 *Хорошо ли, плохо ли.*

 *А теперь мы вас попросим,*

 *Чтобы вы похлопали.*

**30** – Чем вредны привычки: курить, пить, употреблять наркотики? *(Они поражают внутренние органы человека, головной мозг, сосуды. Зрение, слух и память становятся хуже).*

**40** – Послушайте стихотворение. О ком оно? *( «Неряха»)*

*Тротуар ему не нужен,*

 *Расстегнувши воротник,*

 *По канавам и по лужам*

 *Он шагает напрямик.*

 *Он портфель нести не хочет,*

 *По земле его волочит.*

 *Сполз ремень на правый бок,*

 *Из штанины вырван клок.*

 *Мне, признаться, не понятно –*

 *Что он делал? Где он был?*

 *Как на лбу возникли пятна*

 *Фиолетовых чернил?*

 *Почему на брюках глина?*

 *Почему фуражка блином,*

 *И расстёгнут воротник?*

 *Кто он, этот ученик?*

 - Какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали?

**50** – Тест «Сможешь ли ты устоять?» Перед вами лежат листы бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной день просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
7. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
8. Если бы тебе прямо на улице незнакомый человек предложил коробку конфет, взял бы ты её?
9. Любишь ли ты уроки физкультуры?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

- Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» *не больше 3 раз* – вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с воспитателями, с учителями.

Вы сказали «да» *от 4 до 8 раз* – ваш результат похуже.

Вам не всегда удаётся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» *от 9 до 10 раз* – тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьёзным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

***Сектор «Хорошие привычки».***

**10** – Назовите хорошие привычки. *(Соблюдение правил личной гигиены, уход за зубами, режим дня).*

**20** – Составьте устно памятку «Личная гигиена».*( 1. Регулярно умываться.*

*2. Чистить зубы 2 раза в день. 3.* *Нужно бывать на свежем воздухе. 4. Нужна аккуратная, удобная одежда и обувь.)*

**30** – **«Своя игра».** Начинать вырабатывать у себя хорошие привычки надо с составления правильного режима дня. Режим дня – это определённый ритм жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, это ваша внешняя и внутренняя организованность, залог вашего здоровья и успеха. Устно составьте режим дня.

 *( 1.Встань пораньше, сделай зарядку. 2. Почисти зубы, умойся. 3. Позавтракай. 4. Иди на занятия в школу. 5. Обед. 6. Сончас. 7. Выполнение дом.заданий. 8. Свободное время: занятие в кружках, секциях, прогулки, игры. 9. Ужин. 10. Сон.)*

**40** – Что такое привычка? *(Привычка появляется, когда много раз повторяешь какое-то действие. Это то, над чем особо не задумываешься. Это то, что становится в твоей жизни необходимым ).*

**50** – Тренинг «Положительные качества на первую букву имени».

1. Ребята называют по очереди свои положительные качества. Это даёт возможность оценить себя с положительной стороны.
2. Ребята тянут билетики с именами своих одноклассников и называют их положительные качества. Таким образом, они помогут повысить уровень самооценки своим друзьям, одноклассникам. Например:

Витя, Вова, Валера – воспитанный, волевой, вежливый, верный;

Андрей, Алихан – активный, аккуратный;

Женя – жизнерадостный, « живой»;

Серёжа, Стас – серьёзный, спортивный, смелый, сильный;

Олег – организованный;

Толя – трудолюбивый, терпеливый, талантливый;

Игорь – интересный, интеллигентный.

**2 тур.**

**«Своя игра».**

- Я задаю вопрос, а игроки команд на листочках пишут предполагаемый ответ и рядом количество очков. Если вы уверены в ответе, ставьте больше очков, если не уверены – ставьте меньше. Если ответ правильный, то команде присуждается количество очков, написанное командой, а если ответ неправильный, столько же очков отнимается. Вы можете всё потерять или же наоборот – приобрести.

**Вопрос:** Какие привычки разрушают здоровье и почему? *(алкоголь, курение, наркотики).*

И в заключении давайте ещё раз вспомним хорошие привычки, которые помогают нашему здоровью.

***![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ROXH99OT\MP900439090[1].jpg]()***  *(Выступление детей)*

*![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\I6FQTS84\MC900235179[1].wmf]()*

***Режим.***

*Я – режим!*

*Я людям всем необходим.*

*Подъём, учёба, пища и зарядка –*

*Всё расписал я по порядку.*

*Необходим я всем, друзья,*

*Ведь закаляю волю я.*

*![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ROXH99OT\MP900387877[1].jpg]()Иначе, дети школьные,*

*Вы станете безвольные –*

*А это неприятности сулит.*

*Так что меня вы соблюдайте.*

*Вам так здоровье всем велит.*

***Воля.***

*Я – воля сильная, могу себя заставить.*

***Хорошая привычка.***

*А я – хорошая привычка, умею сделать всё*

*И по местам расставить.*

*![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JUIR1N06\MP900442595[1].jpg]()*

***Питание.***

*А я – питание.*

*Ко мне особое внимание,*

*Ведь должно во мне всё быть*

*В разумном сочетании,*

*Обратите все на это*

*Должное внимание.*

*![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\I6FQTS84\MC900053412[1].wmf]()*

***Труд.***

*А я вот – труд. Дома, на даче…*

*Трудиться надо. Как же иначе?*

*Когда трудом полезным занят,*

 *К плохим делам тебя не тянет.*

*![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\HEMGWD9A\MC900234076[1].wmf]()****Хобби.***

*А я вот – хобби.*

*Я – интерес после учёбы.*

*Когда ребята мною увлекаются,*

*К плохому никогда не прикасаются.*

*Вредных привычек я не имею,*

*Радуюсь этому, а не жалею.*

*****Спорт.***

*Если о хобби говорить,*

*То думаю, что я здесь тоже.*

*Ну, как футбол мальчишкам не любить?*

*![C:\Users\USER\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\HEMGWD9A\MC900440548[1].wmf]()Для многих он – всего дороже.*

***Здоровье.***

*Вот я, здоровье. А это – счастье.*

*Быть здоровым – в вашей власти.*

*Быть здоровым – значит жить.*

*Жизнь вам надо всем любить!*

**IY. Подведение итогов игры.**

 **Награждение победителей.**