**Занятие 5**

**Дата:** 29.04.22

**Тема: Формирование основ здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек**

Цель:

* способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
* познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье.

Оборудование: карточки со словами.

**Ход:**

1. Вступительное слово:

- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.

- А какого человека можно назвать здоровым? (ответы учеников)

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что появляется у человека? (ответы учеников – привычка)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью? (ответы)

Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

Разделите привычки на две группы: **помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.**

2. Основная часть:

Представь себе, что в одном из шариков собрано всё полезное для человека, помогающее ему расти здоровым, красивым, счастливым, а во втором - всё вредное, что мешает расти здоровым, приводит к болезням, заставляет волноваться.

Напишем в одном шарике все полезные привычки и «хорошие» черты характера, а во втором – вредные привычки и «плохие» черты характера. (заслушать ответы )

- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

- Кто сколько записал полезных привычек ?

- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. Если есть правило, как воспитать полезную привычку, то есть и правило, как избавиться от вредной. И правило это звучит так:

- Выберите те привычки, от которых ты хочешь избавиться.

- А как избавляются от плохого? (выбрасывают)

- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. (скомкать и выкинуть)

- А какие привычки вы хотели бы воспитать в себе до конца учебного года?