Верещака Анна Борисовна

социальный педагог

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Методическая разработка по профилактике табакокурения в младших классах

Занятие проводится в форме беседы. Очень важно, учитывая юный возраст школьников, не возбудить нездорового интереса к вредным привычкам. Поэтому первые элементарные сведения подаются учителем ненавязчиво, без конкретного соотнесения с личностью ребенка.

**Целевая группа:** обучающиеся младших классов.

**Цель:** первичная профилактика различного рода зависимостей.

**Задачи:**

**-** рассмотреть понятие «здоровье» как ценности для каждого человека;

- формирование активной жизненной позиции;

- развивать коммуникативные умения и навыки через игровые методы.

**Форма проведения:** беседа.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Материально-техническое обеспечение:** школьная аудитория,рисунок кроссворда, фломастеры.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть.**

Сегодня мы начнем урок с разгадывания кроссворда.

1. Встану рано поутру,

Шторы распахну.

Громко музыку включу

И (зарядкой) день начну.

1. Что в руках не удержать, в решете не унести? (вода).
2. Лихо забиваем гол!

Любим мы играть в (футбол)!

1. В танце есть, в зарядке есть,

В песне и в стихе,

В проговоре, в разговоре,

Всюду и везде, (ритм).

1. На заре зарянской

Катится шар вертнянский,

Никому не обойти и не объехать, (солнце)

1. Есть невидимка,
2. В дом не просится,

А прежде людей бежит, торопится, (воздух)

1. Удовольствие такое - не пересказать!

Можешь брассом, можешь кролем,

Можешь понырять! (плаванье).

1. Человеческий продлит век

Быстрый вид спорта - (бег).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| з | а | р | я | д | к | а |
| в | о | д | а |
| ф | у | т | б | о | л |
| р | и | т | м |
| с | о | л | н | ц | е |
| в | о | з | д | у | х |
| п | л | а | в | а | н | ь | е |
| б | е | г |

1. **Основная часть**.

Прочитайте ключевое слово, которое спрятано в кроссворде. «Здоровье».

Что такое здоровье?

Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

А как вы понимаете физическое здоровье?

*Физическое здоровье - это состояние вашего тела.* Поговорка: *«В здоровом теле - здоровый дух!»*

А как вы понимаете психическое благополучие?

Психическое здоровье - это ваше психическое благополучие.

Уравновешенное, спокойное состояние, нет злости и обиды, на душе комфорт.

Здоровый человек здоров физически, психически и нравственно. Слова: «В человеке все должно быть прекрасно...», недаром говорят: «Здоровье не купишь, его разум дарит».

Назовите слово, противоположное по смыслу слову «здоровье». Что такое болезнь?

Болезнь - это расстройство здоровья, нарушение деятельности орга­низма.

Как вы себя чувствуете, когда болеете?

*Во время болезни страдает и физическое, и психическое, и духовное здоровье. Недаром в народе говорится: «Когда болеешь, и свет не мил»*

А что нужно делать для того, чтобы быть сильным и здоровым?

После небольшой дискуссии разговор переходит на тему физкультуры и спорта. Ведущий объясняет, что для укрепления здоровья надо больше находиться на свежем воздухе (гулять 2—3 часа в день). Каждое утро нужно делать зарядку с последующим обтиранием мокрым полотенцем. А еще лучше после утренней зарядки принять теплый или прохладный душ, а уж после него растереться махровым полотенцем. Можно спросить у детей, что они делают сейчас, каждый день для сохранения здоровья. Наиболее удачные ответы записать на доску. Так же стоит совместно подумать о том, какие шаги стоит предпринять в дальнейшем, составить планы на будущее. План тоже можно записать.

А чем могут навредить человеку вредные привычки (курение, несоблюдение гигиены, режима дня и т.д.)?

Беседа переходит на тему несовместимости вредных привычек с престижными профессиям, с современным образом жизни, с культурой человека и спортивными успехами. Обсуждаются вопросы несовместимости употребления табака с профессиями космонавта, летчика, артиста, спортсмена-олимпийца. Можно спросить детей о выбранных ими профессиях, какое место в их профессиях занимает здоровье, как его нужно беречь.

1. **Заключительная часть.**

Итог занятия. Выводы о преимуществах здорового образа жизни. Мы сегодня говорили на важную тему: ваше здоровье, ваше будущее. Теперь вы знаете, из чего состоит здоровье, что нужно сделать, чтобы быть здоровым.

**Список источников:**

1. http://supermolodesh.weebly.com/blog/strategicheskij-plan-obrazec