

Тема занятий: Не грызи ногти, не ковырай в носу.

Задачи:

- Учить делать выводы о пользе и вреде привычек и обосновывать их.
- Показать отрицательные результаты плохих привычек и поступков.
- Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

Ход занятия:

Упражнение-разминка «Нос-пол-потолок»

Смотрим на нос, пол или потолок и называет эти предметы. Однако одновременно показываем и называем разные предметы, например: говорим «пол», а показываем на потолок.

Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка?

ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.

А у вас есть привычка?

Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить привычки? На полезные и вредные привычки.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что это за привычки?

Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Конечно, плохо. А почему?

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?

Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.

Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи - остаются на всю жизнь.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Сегодня на занятии мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла поздно ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться рано; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям. – Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными. – 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 ещё раз полезные привычки.

Чистить зубы, заниматься спортом, соблюдать режим и др. Давайте рассмотрим, несколько привычек, от которых нужно избавляться.

2. Психофизическая разгрузка.

Цель. Снимает утомляемость — стимулирует работу памяти.

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.	<i>Выполняют по словесной инструкции.</i>
Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад.	
Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом.	

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. А какие вредные привычки вы знаете?

- Чтобы ответить на этот вопрос, давайте рассмотрим несколько картинок.



Что же здесь не так?

Грызут ногти.

Как вы думаете, это полезная или вредная привычка?

Вредная привычка грызть ногти.

Оказывается, эта пагубная привычка является настоящей болезнью. Очень распространенная привычка, грызть ногти, проявляется в основном у детей и

подростков. От того что человек грызет ногти, повреждается кожа вокруг ногтей, пальцы краснеют и становятся воспаленными. Участок вокруг ногтей кровоточит и инфицируется, что может привести к гноению. А так же с рук в рот попадают различные бактерии. Ногти выглядят некрасиво и иногда даже отталкивают людей.



- Как бороться с вредной привычкой - грызть ногти?

Ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами. Постоянно коротко подстригайте ногти, тем самым вы сможете обеспечить себе безопасность, так как подстриженный ноготь очень сложно укусить.

Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

Грызть ногти - 1 привычка

Рассмотрим следующие картинки. Кто догадался, о чём пойдет речь?



Нельзя хрустеть пальцами.

Зачастую нашему здоровью вредят наши собственные привычки. Многие люди говорят, что делают это, потому что чувствуют в пальцах скованность и дискомфорт. Однако разгибание или растягивание их до хруста – далеко не лучшее решение проблемы, ведь такая нагрузка на суставы неестественна. Если она постоянно повторяется, есть риск их повредить.



Посмотрите, к чему приведёт такая привычка. Давайте беречь свои руки с ранних лет.

Будет значительно лучше, если вы замените привычку растягивать пальцы специальными упражнениями (например, в стиле «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...»), как в младшей школе).

Хрустеть пальцами – 2 привычка.

Вредная привычка плевать.

Человек, постоянно плюющий, вам никого не напоминает?



Некоторые люди имеют дурную привычку постоянно сплевывать слюну, что не только некрасиво, но и вредно для организма. Почему же выплевывание слюны может нанести вред организму?

В одной древней медицинской книге есть запись: «Некоторые люди любят плевать, расходуя жидкости и иссушая тело». Иногда стараются плевать много и с силой. В этом случае со временем возникают болезни легких, тяжесть в ступнях и кистях рук, боль в позвоночнике и кашель.

Это может показаться странным, но плевать при некоторых обстоятельствах полезно. Например, когда вы занимаетесь спортом, ваше тело вырабатывает больше слюны, чем при нормальных условиях. Иногда большое количество слюны во рту мешает дышать, поэтому лучше выплюнуть все лишнее.

Плевать 3 привычка

Рассмотрим следующие картинки. Кто догадался, о чём пойдет речь?

Нельзя ковырять в носу.

Приятно ли наблюдать за соседом по классу, ковыряющим в носу? Замечали ли вы за собой такую привычку?

Пальцем ковырять в носу –

Это очень дурно.

Можно выпачкать костюм,

Да и некультурно.



Как вы думаете, это полезная или вредная привычка?

Вредная привычка.

Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию. Да и просто это очень некрасиво!

Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.

Ковырять в носу – 4 привычка

Рассмотрим следующие картинки. Кто догадался, о чём пойдет речь?

Нельзя сосать пальцы. – 5 привычка



Неземная красота,
 Выньте палец изо рта!
 Девочки и мальчики,
 Не сосите пальчики.
 Дорогие детки,
 Пальцы - не конфетки.

Как вы думаете, это полезная или вредная привычка?

Вредная привычка.

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.

Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении? Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек? Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

Задание – заполните таблицу, какие привычки ты видишь у себя

Полезные привычки	Вредные привычки

Анализ ситуации.

Стихотворение Г.Остера «Нет приятнее занятия...»

Для чего нужны нам пальцы?	Заменяют леденцы –
Чтоб в носу поковырять,	Сосут пальцы сорванцы.
Или вместо зубочистки	Неприятно вам смотреть,
Мясо из зубов достать.	Но куда ж нам пальцы деть?

- Приятно ли наблюдать за соседом по классу, ковыряющимся в носу или во рту?
- Замечали ли вы за собой такую привычку?

Заучивание слов:

Пальцем ковырять в носу –
Это очень дурно.
Можно выпачкать костюм,
Да и некультурно.

Запомни!

- Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
- Ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами.
- Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.

Ребята, сегодня мы говорили о вредных привычках - нужны ли они нам, возможно, лучше жить без них. Если вы будете выполнять утреннюю гимнастику, заниматься спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, выполнять пальчиковую гимнастику, то всё это будет способствовать тому, чтобы вы были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастаете здоровыми людьми

Существуют разные привычки: полезные и вредные.

- Хорошие привычки можно в себе развить.
- Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.