

Дата: 31.03.2022

Класс: 5

Предмет: факультатив «Растить и развивать здоровыми»

Тема урока: **Вредные привычки.**

- Отгадайте, пожалуйста, совсем короткую загадку: **что дороже всего на свете?**

- Правильно, это – здоровье. Здоровье – самое главное наше богатство. Конечно, это звучит банально, но до тех пор, пока его не потеряешь. Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся.

- Что означает слово «привычка»?

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

*Привычка - это тоже ведь зараза,
Привычка - тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растет микробом в теле,
Она, как рана, у тебя внутри.
Ее не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит.*

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

Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего урока станут слова:

*Я умею думать, умею рассуждать,
Что полезно для здоровья буду выбирать.*

- Наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают. Привычки бывают полезные и вредные.

1. Перед вами список привычек. Сейчас вам нужно эти привычки **устно** разделить на 2 группы: вредные и полезные привычки.

Список привычек

- *обманывать*
- *умываться*
- *чистить зубы*
- *грызть ногти*
- *сутулиться*
- *класть вещи на место*
- *выполнять домашнее задание*
- *заниматься спортом*
- *пропускать уроки*
- *говорить правду*
- *лениться*
- *курить*
- *читать лежа*
- *мыть за собой посуду*
- *драться*
- *ссориться*

Мы можем сделать вывод, что существуют как вредные, так и полезные привычки).

2. Одна из глобальных проблем человечества, привычка, подрывающая его здоровье – это..

А что это за привычка, мы узнаем, **посмотрев** мультфильм МЕДВЕДЬ И ТРУБКА:

<https://www.youtube.com/watch?v=OoCjz11hS6M>

2. **Прочитайте** самостоятельно:

“Что же происходит при курении табака?”

Все началось в 15 веке, когда великий путешественник Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали... Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли без этого жить. Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом и в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

К сожалению, все это привело к тому, что в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые люди, которые порой не осознают, какой вред это может нанести их здоровью.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин. В больших дозах

никотин вызывает судороги и смерть. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

- Давайте посмотрим, как влияет курение на организм.

- Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Первыми от дыма сигарет страдают зубы.

Зубная эмаль разрушается, зубы приобретают желтоватый цвет. Далее ядовитые вещества дыма переходят в слюну и вместе со слюной проходят в наш организм, от этого страдает желудок.

- После выкуривания сигареты сердце учащает свою работу на 10-15 ударов.

Отчего сердце быстро стареет, изнашивается.

- Так же курение влияет на работу мозга. Ухудшается память, внимание, человек быстро утомляется.

- А ещё курение влияет и на внешний вид человека. Кожа становится бледно-жёлтого цвета, тускнеют глаза, волосы становятся сухими, ломкими. У человека притупляются вкусовые ощущения, перестаёт чувствовать запахи.

-А какому внутреннему органу дым наносит наибольший вред? (Легким) При курении в них поступает недостаточное количество кислорода. Это приводит к заболеванию туберкулёзом, тяжёлым бронхитом, отсюда постоянный кашель, мокрота, одышка, частое сердцебиение.

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

3. Продолжаем читать:

Что же такое алкоголь?

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает одурманивающий.

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года. Алкоголь опасен для вашего здоровья.

4. Запишите в тетради «9 заповедей здоровья»

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

5. **Закрепите** учебный материал, посмотрев видеоурок:

https://www.youtube.com/watch?v=F676hMN_8o

Домашнее задание:

Найдите и запишите в рабочую тетрадь 3 пословицы о вредных привычках.

Предоставить задание на проверку 01.04 или на Вайбер 0713658571, Семенова Елена Валентиновна