

Муниципальное учреждение «Отдел образования»  
администрации городского округа «Город Волжск»

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования  
«Каскад»  
г. Волжска Республики Марий Эл

# **Сценарий открытого занятия**

## **«ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ»**

Автор-разработчик сценария:  
Князев Юрий Геннадьевич, педагог  
дополнительного образования первой  
квалификационной категории,  
руководитель объединения  
физкультурно-спортивной  
направленности «Олимп» МУДО «ЦДО  
«Каскад»

г. Волжск  
2018г.

### **Цель занятия:**

- 1) выяснить представления участников группы о том, что является полезным и вредным для человека;
- 2) познакомить учащихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
- 3) способствовать формированию у детей стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

Материалы для занятия:

1. Бумага для рисования и цветные карандаши или фломастеры;
2. Раздаточный материал - карточки «Привычки и последствия»;
3. Доска или лист ватмана;
4. Средства для письма на доске или листе ватмана.

### **Ход занятия:**

1. Что полезно, а что вредно для человека. Психолог: «Мы любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше в жизни тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человек - существо социальное. Социум - это люди, которые нас окружают. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно, - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?»

Задание группе.

Нарисовать то, что, по мнению каждого, полезно или вредно для здоровья человека.

После выполнения рисунков участниками группы целесообразно провести их обсуждение в группе и обобщить материал, выписав основные полезные и вредные для здоровья человека вещи на доске или листе ватмана (путем последовательного опроса учащихся). Примерно подобный список можно представить следующим образом.

Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;

- соблюдать гигиену;
- правильно и регулярно питаться;
- заниматься спортом;
- вовремя и самостоятельно делать уроки;
- обязательно бывать на свежем воздухе;
- делать утреннюю зарядку;
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища;
- слушаться родителей и близких людей;
- закаляться;
- посещать кружки;
- читать книги;
- уметь вести себя в коллективе.

Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить и не уважать старших;
- сидеть много у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
- пробовать незнакомые вещества;
- есть чересчур много сладкого;
- грызть ногти;
- курить;
- драться.

2. Что такое привычки. Психолог: «Многие считают: если человек еще в детстве привыкнет делать что-то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются».

Информация психолога может быть сведена к следующему. Привычка - это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться, или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Проиллюстрировать процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

### **Описание игры.**

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т. п.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их.

В определенный момент, ведущий перед командой, не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должна выполнять его указание.

После проведения игры необходимо провести ее обсуждение и сказать о том, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться.

3

Полезные и вредные привычки. Психолог: «Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например, помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, - это вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает так же много».

Учащиеся разбиваются на 2-3 подгруппы. Каждой подгруппе раздаются карточки, на которых написаны вредные и полезные привычки и их последствия.

Привычки:

- мальчик чистит зубы;
- мальчик не хочет мыться и умываться;
- группа ребят делает зарядку;
- девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду;
- ученик грызет ногти на уроке;
- ученик опаздывает на урок;
- группа ребят курит;
- двое взрослых выпивают.

Последствия:

- здоровая красивая улыбка;
- с грязным подростком никто не хочет общаться;
- на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;
- членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате;
  
- врач лечит мальчику воспаленные пальцы;
- мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;
- на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;
- алкоголик дремлет на лавке под дождем.

Задание подгруппам.

К каждой карточке, на которой написана привычка, нужно подобрать карточку с последствием этой привычки. Необходимо подготовить ответ с объяснением последствий, к которым приводит та или иная привычка. Форма ответа должна быть следующей: «Если..., то...»

Например, «Если будешь каждый день чистить зубы, то они будут крепкими и красивыми, не надо будет лечить их у зубного врача».

После выполнения участниками подгрупп задания психологу следует проверить его, вызывая для ответа представителей из каждой подгруппы и следя за соблюдением формы ответа, содержащего оборот «Если..., то...».

#### 4. Основной вывод занятия

Кроме множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, так как они приносят вред организму и нарушают правильный ритм жизни. Одними из таких привычек является курение и употребление алкогольных напитков.