Обществознание 7 класс

**Тема урока**

**«Привычки и здоровье»**

Учитель ОБЖ, обществознания и истории

Мечиев Салых Алиевич

*Цели урока:*

1. Продолжить формирование знаний о здоровье, представлений о полезных и вредных привычках.
2. Способствовать развитию умения анализировать свои привычки.
3. Развивать мышление и коммуникативные функции.
4. Воспитывать привычку стремления и сохранения собственного здоровья.

*Оснащение урока*: сюжетные рисунки, карточки к организационному моменту, карточки с заданиями.

*Ход урока:*

1. Организационный момент.
   1. Контроль посещаемости.
   2. Проверка готовности класса к уроку.
   3. Нацелить учащихся на урок.

Учитель.

Врачи давно заметили, что наше физическое благополучие во многом зависит от нашего отношения к здоровью.

- Ребята, какого человека мы называем здоровым?

Ответы детей.

Того, который:

- хорошо себя чувствует;

- сильный, крепкий, ловкий;

- не болеет и не пропускает занятий и работу; и др.

Учитель.

- Да, вы, верно, ответили на вопрос.

Здоровый человек – это тот, который и психически и физически хорошо развит и хорошо себя чувствует.

И сегодня на уроке, мы продолжим формирование знаний о здоровье.

А для того чтобы узнать тему урока проведем упражнение на развитие внимания, памяти, мышления.

- Ребята, у вас на партах лежат карточки №1, на которых написаны буквы. Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить слово.

Карточка №1

Задание:

*Вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить слово.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ы | У | О | Р |
| У | П | О | У |
| И | О | В | Ч |
| У | К | О | А |

Учитель.

- Какое слово у вас получилось?

Ответы детей.

Получилось слово «привычка».

1. Введение в тему.

Учитель.

- Мы очень часто повторяем слова: привыкать, привычка.

Что же означает слово «привычка»?

Ответы детей.

- Привычка появляется, когда много раз повторяешь какое-то действие.

-Это то, над чем особо не задумываешься. Не зря говорят, вошло в привычку.

- Привычка – это то, что становится в твоей жизни необходимым.

Учитель.

- Привычка – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

- То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

- Как вы понимаете смысл данной пословицы?

- А у вас есть привычки? Назовите их.

Ответы детей.

Учитель.

- Внимательно рассмотрите данные рисунки.

- Ребята, а как вы думаете на какие группы можно разделить, изображенные на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками?

Ответы детей.

- На полезные и вредные привычки..

Учитель.

- Да, верно, привычки можно разделить на полезные и вредные.

- Что значит, по-вашему, полезные привычки?

- Какие привычки мы относим к вредным?

Ответы детей.

1. Сообщение темы урока.

Учитель.

- Итак, наш урок посвящен привычкам. И сегодня, мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

1. Работа по теме.

4.1.работа по карточкам.

Учитель.

- Ребята, внимательно прочтите задание , данное в карточках № 2 и выполните его.

**Карточка №2**

Задание:

1. Прочитай список привычек.
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой знак «+».
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой знак «-».
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь знак «?».

Список привычек:

- спать с отрытой форточкой

- обманывать

- умываться

- чистить зубы

- грызть ногти

- сутулиться

- класть вещи на место

- выполнять домашнее задание

- есть много сладкого

- разговаривать во время еды

- делать ежедневную зарядку

- пропускать уроки

- говорить правду

- читать лежа

- мыть за собой посуду

= драться

- конфликтовать

- заниматься спортом

-подолгу сидеть у компьютера и телевизора

-курить, употреблять алкоголь, наркотики

После выполнения задания проводится работа у доски (висит плакат с изображением цветка и сорняка).

Учитель.

- Ребята, давайте вместе проверим выполнение задания.

- На изображение, какого цветка, вы поместили бы полезные привычки и вредные привычки?

Ответы детей.

Учитель называет привычку и прикрепляет ее к нужному цветку.

После выполнения игры проводится обсуждение.

Учитель.

- Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни как сорная трава. Но зато полезные привычки могут сделать из своего хозяина настоящего человека.

Зарядка должна стать для вас одной из самых важных и полезных привычек.

- Предлагаю вам провести физкультминутку:

*Физкультминутка*

Раз-два по порядку

Быстро стройтесь на зарядку!

Для начала надо топать,

А потом вот так похлопать.

Раз, два, три, четыре,

Руки в стороны пошире.

Еще надо полетать,

Улыбнуться, поплясать,

Потянуться, наклониться

И присесть, да не лениться.

А потом опять шагаем,

Мускулы мы рук качаем,

Вот такие мы друзья,

Будь здоров и ты, и я.

4.2. Информационный материал.

Учитель.

- Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям, например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложится поздно, 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 и повторяет их, не задумываясь.

- Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека.

- Какие привычки сохраняют наше здоровье?

Ответы детей.

Учитель.

- Давайте приведем примеры.

- Лег вовремя спать – проснулся бодрым и работоспособным.

- Постоянно чистишь зубы – бережешь их от кариеса, хорошо пережевываешь и усваиваешь пищу.

- Занимаешься физкультурой и спортом, закаливанием – меньше болеешь и т.д.

- Привычки, наносящие вред здоровью называются вредными. И их у него предостаточно. Я бы сказала, даже слишком много.

- Например:

- Читать лежа в постели или при плохом освещении – портится зрение.

- Подолгу сидеть у компьютера или телевизора – нарушается психика, осанка.

- Разговаривать во время еды – плохо усваивается пища и можно поперхнуться.

- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывают употребление табака, алкоголя, наркотиков. По мере их употребления у человека сначала развивается привычка, затем зависимость (болезнь).

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок), сосуды, головной мозг.

Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни.

- Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них, как нам уже известно, очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам и в результате погибает.

- Детский организм быстрее попадает в никотиновую, алкогольную, наркотическую зависимость, так как он находится в стадии формирования. Он очень раним, и не может оказывать должного сопротивления тем вредным веществам, которые в него попадают. От вредных привычек (если этого захочет взрослый человек) труднее избавиться, если они появились в детском возрасте.

- Ребята, какой вы можете сделать вывод из сказанного?

Ответы детей.

- Лучше с детства привыкать к хорошему.

- Если будешь вырабатывать у себя хорошие привычки, вырастешь здоровым.

- Не привыкать с детства делать то, что приведет к появлению вредных для здоровья привычек.

Учитель.

- Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?

Ответы детей.

Учитель.

- Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственности и от условий внешней среды.

- А что же другая половина?

- Она зависит от самого человека, от того образа жизни который он ведет

- Давайте назовем составляющие здорового образа жизни:

* Отказ от разрушителей здоровья
* Активный двигательный режим
* Рациональное питание
* Закаливание организма
* Личная гигиена
* Положительные эмоции

-А теперь проведем тренинг «Положительные качества на первую букву»

Назовите как можно больше слов, относящиеся к здоровью человека на каждую букву слова «здоровье».

Например:

З – зубы, закаливание, зарядка, зрение.

Д – детство, движение.

О – отдых, овощи, освещение, организм.

Р – режим, работоспособность, разум.

В – витамины, вода, воздух, вред.

Е – еда.

- Итак, здоровье человека зависит от того образа жизни, который он ведет.

- Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

Ответы детей.

Учитель.

- Для того чтобы избавиться от вредной привычки можно воспользоваться «Шагами избавления от вредной привычки».

- Для начала каждому из вас необходимо определить, от какой привычки вам хотелось бы избавиться и, только затем приступать, к составлению плана избавления от нее. В этом вам помогут карточки №3.

**Карточка № 3**

**Мой план избавления от вредной привычки**

Вредная привычка, от которой я хочу избавиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время для работы над собой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажи срок, время

Мне понадобится помощь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажи человека

Я должен (должна) сделать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажи что

Избавившись от привычки, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Заключительная часть.

Учитель

- Подошел к концу наш урок. Давайте подведем итог.

- Итак, мы сегодня выяснили, что привычки бывают вредные и полезные.

- Какие привычки называют полезными?

- Какие привычки называют вредными?

-К чему приводят вредные привычки?

- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки?

Что для этого нужно?

- Какие основные выводы можно сделать?

Выводы:

* Существуют разные привычки: вредные и полезные
* Хорошие привычки можно и нужно в себе развивать.
* Надо вести такой образ жизни, чтобы не приобретать вредных привычек
* Не иметь вредных привычек поможет сила воли.