

Занятие «Здоровые привычки» в рамках профилактики употребления ПАВ учащимися

Цель: формирование здоровых привычек, профилактика приема ПАВ у младших школьников

Аудитория: учащиеся 3-4 классов

Длительность: 25 минут

Текст выступления

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 много.

Упражнение «Здоровые привычки» (раздаточный материал каждому)

Посмотрите на картинки с детками. Каждый из них занят очень важным делом! Давайте опишем, какие здоровые привычки вы видите на картинках.

А теперь отметьте те привычки, которые есть в вашей жизни тоже, а каких нет.

Давайте обсудим!

Упражнение «полезная и вредная еда»

Посмотрите на таблицу с едой. Распределите еду по колонкам : здоровая и вредная и аргументируйте свой выбор!

Давайте обсудим!

Резюмируем :

Разнообразие фруктов и овощей, ограничение сладостей и фастфуда помогают укрепить иммунитет и предотвратить заболевания.

Физическая активность также играет неотъемлемую роль. Регулярные занятия спортом способствуют не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния. Прогулки на свежем воздухе,

игры с друзьями и занятия в секциях способствуют развитию социализации и коммуникации.

Режим дня, включающий достаточное количество часов для отдыха, способствует концентрации и повышению учебной активности.

Наконец, воспитание навыков самообслуживания, таких как гигиена и опрятность, закладывает основу для ответственного отношения к своему здоровью.

В завершении занятия предлагаю нам с вами отследить привычки с помощью дневничка!

Упражнение "Дневник привычек"

Цель: Повысить осведомленность о собственных привычках и их влиянии на здоровье.

Материалы: Блокнот или дневник, ручка, цветные карандаши или маркеры.

Инструкции:

1. Каждый участник получает дневник на неделю.
2. В течение недели участники должны записывать все свои привычки, как здоровые, так и вредные.
3. Рядом с каждой привычкой нужно нарисовать смайлик: зеленый (здоровая привычка), красный (вредная привычка) или желтый (нейтральная).
4. В конце недели участники анализируют свои записи и составляют список из трех здоровых привычек, которые они хотели бы развить, и трех вредных, от которых хотели бы избавиться.

Обсуждение: Какие привычки оказалось легче заметить? Удивили ли вас какие-то результаты? Как вы планируете работать над улучшением своих привычек?



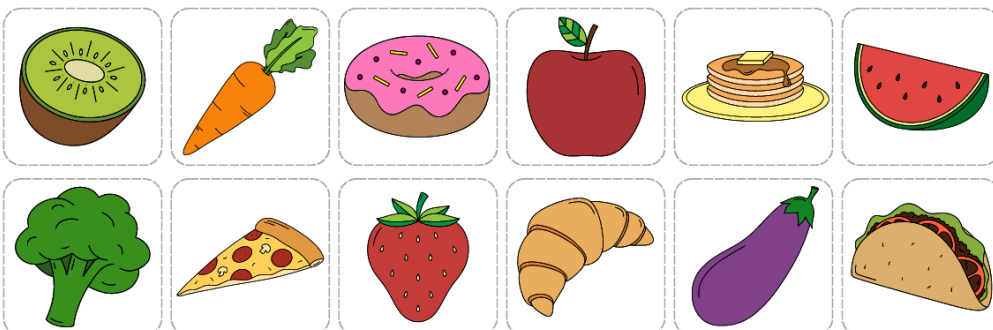
Имя _____

Полезное питание

Распредели по колонкам продукты

Здоровая еда

Вредная еда



«Дневник привычек»

День недели	Моя привычка сегодня	Она здоровая или вредная?
Мои выводы после недели		