

Здравствуйтесь!

Сегодня мы отправляемся на экскурсию в страну вредных привычек, где живёт огромный и страшный дракон и имеет он несколько голов, которые отвечают за свои привычки.

А что такое привычка? (Высказывания учащихся)

-Это то, что ты делаешь, постоянно не задумываясь. Например: чистим зубы, умываемся, когда идём – смотрим под ноги....(Диалог с учащимися)

А бывает, что вы на уроке вместо того, чтобы слушать разговариваете с соседом или кричите, перебиваете учителя?

Давайте подумаем; это привычка или культура поведения. Почему? (рассуждения ребят).

А привычка, которая мешает окружающим и наносит вред самому человеку, называется...-(вредной или полезной?)

– Вредной. Вот у нас и началось путешествие в страну вредных привычек.

1. Привычка: Неумение вести себя на уроке

Давайте посмотрим как трудно избавиться от привычки:

Напишите слово ПРИВЫЧКА, а теперь это же слово напишите справа налево другой рукой. Удобно было вам писать? Почему? (Рассуждения) Вывод:.. Хочется делать так, как привык.

Это говорит о том, что приобрести привычку можно (писать правой рукой слева направо, )а переучиться довольно трудно, т.е.расстаться с тем, к чему привык трудно

Для этого нужна сила воли. А каждый ли из вас ею обладает?

Как сказал древний китайский мудрец Лао-То:»Тот, кто может победить другого, - силён, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуч»

2.Сценка. Выходят 2 ребёнка, головы завязаны. 1-я: У меня голова болит, я вчера весь день за компьютером просидела, играла в «бегалки», «стрелялки», даже некогда было на каток сходить. Мама за это время столько дел дома переделала. А я зато новый рекорд поставила и сегодня в школу планшет принесла, чтобы снова рекорды ставить

2-я: И мне что-то нехорошо, я вчера по телику всё пересмотрела и «Пока все дома», и «К барьеру» и «Из жизни звёзд шоу-бизнеса», «Пусть говорят» и ещё что-то не помню что, так сегодня не понимаю, где нахожусь и что мне надо делать, а на уроках ещё учитель спрашивает. Никакого отдыха...

Знакомая ситуация? Что это?

А это 2-я голова дракона – компьютерная или игровая зависимость. Человек не может оторваться от экрана и не только дома, но и в школе на переменах, а иной раз и на уроках – игра в планшет... К чему это приведёт? Как вы думаете?

Каждая команда по варианту ответа.(зрительная нагрузка, статическая поза,

отрыв от реальности, эмоциональная нагрузка, стресс..)Это вредная привычка?  
Да!

Выход есть?

Да! Это физкультура, прогулки, кружки, общение с друзьями в живую, танцы, вышивание...

Физкультминутка:

2. А какая 3 голова у дракона мы узнаем, отгадав зашифрованную древнюю запись. Для этого воспользуемся кодировочной таблицей

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | A | B   | B   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ъ,Ь | Ы   | Э | Ю | Я   |

1 группа: 18\ 1S 39 1F 18 36 1F 28\19 39 1F 49 28 28\ 38 1F 39 1F 26 1F 18 58  
18 16 36 28 1F\3S 2F 37 2S 58\2F 16 3S 3F 28 29 37 18 37 19 37\1S 1F 39 1F 18 16\38  
39 28 2F 1F 36 5F 2S 37 3S 57\1S 2S 5F\37 56 28 4F 1F 36 28 5F\ 27 46 17 37 18

В Древней Греции пережёвывание смолы мастикового дерева применялось для очищения зубов.

2 группа: 26 1F 18 16 3F 1F 2S 57 36 16 5F\39 1F 27 28 36 29 16: 3S 36 28 2F  
16 1F 3F\2F 58 4S 1F 56 36 37 1F\36 16 38 39 5F 26 1F 36 28 1F\28\ 3S 3F 39 1F 3S  
3S \,28 2F 1F 1F 3F\38 39 28 5F 3F 36 58 28\18 29 46 3S \,37 3S 18 1F 26 16 1F 3F\38  
37 2S 37 3S 3F 57\ 39 3F 16

Жевательная резинка: снимает мышечное напряжение и стресс, имеет приятный вкус, освежает полость рта

3 группа: 18 39 1F 1S\ -56 16 18 29 16 36 57 1F\, 38 37 39 56 16\37 1S 1F 26 1S  
58\, 18 58 27 58 18 16 1F 3F \38 39 28 18 58 29 16 36 28 1F

Вред - чавканье, порча одежды, вызывает привыкание

4 группа: 3S 36 28 26 16 1F 3F /46 39 37 18 1F 36 57\28 36 3F 1F 2S 2S 1F 29  
3F 16\38 39 28 3F 46 38 2S 5F 1F 3F\18 36 28 2F 16 36 28 1F\,2F 1F 4S 16 1F 3F\3S  
37 3S 39 1F 1S 37 3F 37 56 28 3F 57 3S 5F

снижает уровень интеллекта, притупляет внимание, мешает сосредоточиться

5 группа: 36 16 3F 37 4F 16 29\38 37 18 58 4S 16 1F 3F\18 58 1S 1F 2S 1F 36  
28 1F\26 1F 2S 46 1S 37 56 36 37 19 37\3S 37 29 16\28\39 16 27 57 1F 1S 16 1F  
3F\3S 2S 28 27 28 3S 3F 46 5S\37 17 37 2S 37 56 29 46\26 1F 2S 46 1S 29 16

натошак повышает выделение желудочного сока и разъедает слизистую оболочку желудка

6 группа: 3S 37 1S 1F 39 26 28 3F\48 28 2F 28 56 1F 3S 29 28 1F\1S 37 17 16

18 29 28\28\29 39 16 3S 28 3F 1F 2S 28\29 37 3F 37 39 58 1F\2F 37 19 46 3F\18 58 27  
58 18 16 3F 57\16 2S 2S 1F 39 19 28 5S\17 37 2S 28\18\26 28 18 37 3F 1F

содержит химические добавки и красители, которые могут вызывать аллергию, боли в животе.

Что делать?

Инструкцию вклеить в тетрадь.

Правила использования жевательной резинки

- Жвачку стоит использовать исключительно в целях гигиены полости рта после приема пищи, когда нет возможности почистить зубы.
- Жевать нужно то время, пока резинка имеет вкус (около 5–10 минут). Этого времени вполне достаточно, чтобы удалить остатки пищи из полости рта.
- Не использовать жвачку на голодный желудок или при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Покупать качественные жевательные резинки
- Не использовать жвачку при хронических болезнях десен, множественных пломбах в полости рта.

О вредных привычках говорят много. Мы сегодня говорим, это плохо, это плохо. А о полезных привычках почему-то все молчат. А у вас есть полезные привычки?. Конечно ,они есть у каждого. Назовите их мне, пожалуйста. Все сразу хором.

После сегодняшнего урока мы все отправляемся в царство хороших привычек. Царство труда, спорта, музыки, гигиены, природы. Музыка «Дорогою добра». Напишите на цветочке 1 самую заветную хорошую привычку, которую вы хотите в себе развить. И давайте создадим Полянку здоровья из ваших цветов, т.к. хорошие привычки нам помогают быть счастливыми и здоровыми.

А есть ли у вас привычки, от которых вы хотите избавиться раз и навсегда. Напишите, пожалуйста, эту привычку на листочек – одну -и скомкайте её. Давайте выбросим эти листочки , чтобы эта привычка к вам больше не вернулась. (Хором: «Эта привычка мне не нужна!» и выбрасываем)

Но мы должны помнить, что нам надо очень постараться, чтобы эта привычка к нам не вернулась. т.к. дракон не дремлет и он не хочет лишаться своей головы. Для того , чтобы привычка не вернулась, надо иметь силу воли, и я , надеюсь, что у вас она есть и надо знать, что вы идёте по верному пути.

Посеешь поступок – пожнёшь привычку,  
посеешь привычку – пожнёшь характер,  
посеешь характер – пожнёшь судьбу:

Д.З.: Творческая работа.1. Как я борюсь со своими вредными привычками или 2.Как я стремлюсь развить в себе хорошую привычку.(рисунок, рассказ, сказка, стихотворение...)

Дополнительный материал:

1-я: У меня голова болит, я вчера весь день за компьютером просидела, играла в «бегалки», «стрелялки», даже некогда было на каток сходить. Мама за это время столько дел дома переделала. А я зато новый рекорд поставила и сегодня в школу планшет принесла, чтобы снова рекорды ставить

2-я: И мне что-то нехорошо, я вчера по телики всё пересмотрела и «Пока все дома», и «К барьеру» и «Из жизни звезд шоу-бизнеса», «Пусть говорят» и ещё что-то не помню что, так сегодня не понимаю, где нахожусь и что мне надо делать, а на уроках ещё учитель спрашивает. Никакого отдыха...

### **1 карточка:**

18 **слово 1**

1S 39 1F 18 36 1F 28 **слово 2**

19 39 1F 49 28 28 **слово 3**

38 1F 39 1F 26 1F 18 58 18 16 36 28 1F **слово 4**

3S 2F 37 2S 58 **слово 5**

2F 16 3S 3F 28 29 37 18 37 19 37 **слово 6**

1S 1F 39 1F 18 16 **слово 7**

38 39 28 2F 1F 36 5F 2S 37 3S 57 **слово 8**

1S 2S 5F **слово 9**

37 56 28 4F 1F 36 28 5F **слово 10**

27 46 17 37 18 **слово 11**

### **2 карточка:**

26 1F 18 16 3F 1F 2S 57 36 16 5F **слово 1**

39 1F 27 28 36 29 16: **слово 2**

3S 36 28 2F 16 1F 3F **слово 3**

2F 58 4S 1F 56 36 37 1F **слово 4**

36 16 38 39 5F 26 1F 36 28 1F **слово 5**

28 **слово 6** 3S 3F 39 1F 3S 3S, **слово 7**

28 2F 1F 1F 3F **слово 8**

38 39 28 5F 3F 36 58 28 **слово 9**

18 29 46 3S, **слово 10**

37 3S 18 1F 26 16 1F 3F **слово 11**

38 37 2S 37 3S 3F 57 **слово 12**

39 3F 16 **слово 13**

### **3 карточка:**

18 39 1F 1S- **слово 1**

56 16 18 29 16 36 57 1F, **СЛОВО 2**  
38 37 39 56 16 **СЛОВО 3**  
37 1S 1F 26 1S 58, **СЛОВО 4**  
18 58 27 58 18 16 1F 3F **СЛОВО 5**  
38 39 28 18 58 29 16 36 28 1F **СЛОВО 6**

#### **4 карточка:**

3S 36 28 26 16 1F 3F **СЛОВО 1**  
46 39 37 18 1F 36 57 **СЛОВО 2**  
28 36 3F 1F 2S 2S 1F 29 3F 16 **СЛОВО 3**  
38 39 28 3F 46 38 2S 5F 1F 3F **СЛОВО 4**  
18 36 28 2F 16 36 28 1F, **СЛОВО 5**  
2F 1F 4S 16 1F 3F **СЛОВО 6**  
3S 37 3S 39 1F 1S 37 3F 37 56 28 3F 57 3S 5F **СЛОВО 7**

#### **5 карточка:**

36 16 3F 37 4F 16 29 **СЛОВО 1**  
38 37 18 58 4S 16 1F 3F **СЛОВО 2**  
18 58 1S 1F 2S 1F 36 28 1F **СЛОВО 3**  
26 1F 2S 46 1S 37 56 36 37 19 37 **СЛОВО 4**  
3S 37 29 16 **СЛОВО 5**  
28 **СЛОВО 6** 39 16 27 57 1F 1S 16 1F 3F **СЛОВО 7**  
3S 2S 28 27 28 3S 3F 46 5S **СЛОВО 8**  
37 17 37 2S 37 56 29 46 **СЛОВО 9**  
26 1F 2S 46 1S 29 16 **СЛОВО 10**

#### **6 карточка:**

3S 37 1S 1F 39 26 28 3F **СЛОВО 1**  
48 28 2F 28 56 1F 3S 29 28 1F **СЛОВО 2**  
1S 37 17 16 18 29 28 **СЛОВО 3**  
28 **СЛОВО 4** 29 39 16 3S 28 3F 1F 2S 28 **СЛОВО 5**  
29 37 3F 37 39 58 1F **СЛОВО 6**  
2F 37 19 46 3F **СЛОВО 7**  
18 58 27 58 18 16 3F 57 **СЛОВО 8**  
16 2S 2S 1F 39 19 28 5S **СЛОВО 9**  
17 37 2S 28 **СЛОВО 10**  
18 **СЛОВО 11**  
26 28 18 37 3F 1F **СЛОВО 12**

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ъ,Ь | Ы   | Э | Ю | Я   |

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ъ,Ь | Ы   | Э | Ю | Я   |

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ъ,Ь | Ы   | Э | Ю | Я   |

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ъ,Ь | Ы   | Э | Ю | Я   |

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ъ,Ь | Ы   | Э | Ю | Я   |

|   |   |   |     |   |   |     |
|---|---|---|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7 | 8   | 9 | S | F   |
| 1 | А | Б | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З | И,Й | К | Л | М   |

|   |   |     |   |   |   |   |
|---|---|-----|---|---|---|---|
| 3 | Н | О   | П | Р | С | Т |
| 4 | У | Ф   | Х | Ц | Ш | Щ |
| 5 | Ч | Ь,Ъ | Ы | Э | Ю | Я |

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | С | Ф   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ь,Ъ | Ы   | Э | Ю | Я   |

|   |   |     |     |   |   |     |
|---|---|-----|-----|---|---|-----|
|   | 6 | 7   | 8   | 9 | С | Ф   |
| 1 | А | Б   | В   | Г | Д | Е,Ё |
| 2 | Ж | З   | И,Й | К | Л | М   |
| 3 | Н | О   | П   | Р | С | Т   |
| 4 | У | Ф   | Х   | Ц | Ш | Щ   |
| 5 | Ч | Ь,Ъ | Ы   | Э | Ю | Я   |

#### Правила использования жевательной резинки

- Жвачку стоит использовать исключительно в целях гигиены полости рта после приема пищи, когда нет возможности почистить зубы.
- Жевать нужно то время, пока резинка имеет вкус (около 5–10 минут). Этого времени вполне достаточно, чтобы удалить остатки пищи из полости рта.
- Не использовать жвачку на голодный желудок или при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Покупать качественные жевательные резинки
- Не использовать жвачку при хронических болезнях десен, множественных пломбах в полости рта.

#### Правила использования жевательной резинки

- Жвачку стоит использовать исключительно в целях гигиены полости рта после приема пищи, когда нет возможности почистить зубы.
- Жевать нужно то время, пока резинка имеет вкус (около 5–10 минут). Этого времени вполне достаточно, чтобы удалить остатки пищи из полости рта.
- Не использовать жвачку на голодный желудок или при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Покупать качественные жевательные резинки
- Не использовать жвачку при хронических болезнях десен, множественных пломбах в полости рта.

#### Правила использования жевательной резинки

- Жвачку стоит использовать исключительно в целях гигиены полости рта после приема пищи, когда нет возможности почистить зубы.
- Жевать нужно то время, пока резинка имеет вкус (около 5–10 минут). Этого времени вполне достаточно, чтобы удалить остатки пищи из полости рта.
- Не использовать жвачку на голодный желудок или при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Покупать качественные жевательные резинки
- Не использовать жвачку при хронических болезнях десен, множественных пломбах в полости рта.

#### Правила использования жевательной резинки

- Жвачку стоит использовать исключительно в целях гигиены полости рта после приема пищи, когда нет возможности почистить зубы.
- Жевать нужно то время, пока резинка имеет вкус (около 5–10 минут). Этого времени вполне достаточно, чтобы удалить остатки пищи из полости рта.
- Не использовать жвачку на голодный желудок или при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Покупать качественные жевательные резинки
- Не использовать жвачку при хронических болезнях десен, множественных пломбах в полости рта.











