**ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат**

**Открытое воспитательное занятие «Всё о привычках» в 5 классе**

 **Подготовила: воспитатель Фролова Л.Н.**

**Цель:**

Расширить представление обучающихся о привычках человека, пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- способствовать стремлению обучающихся приобретать полезные привычки и избавляться от вредных.

- развивать речь, умение анализировать, делать выводы, посредством ответов на вопросы в диалоге, обогащать словарный запас.

-воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;

-воспитывать умение обучающихся контролировать свои поступки;

-побуждать обучающихся к формированию у себя хороших привычек, к потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

**Оборудование**: фонограмма звука белки, шума осеннего леса; презентация к занятию; зеркала, рабочие тетради (каждому ребёнку), пособия для дыхательных упражнений,музыкальное сопровождение к динамическим упражнениям, печенье – орешки, грибочки, релаксации.

**Форма организации:** подгрупповая.

**Методы и приёмы:** словесные, практические, демонстрационные; игровая ситуация, игровые упражнения.

**Педагогические технологии:** игровые технологии (превращение в лягушат, ритмическая разминка, динамическое упражнение); здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика «Овощи»); компьютерные технологии (презентация, музыкальное сопровождение).

| **Этапы занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вводная часть**Приветствие. | - Здравствуйте! Ой, мы же с вами уже виделись. По привычке поздоровалась! Думаю, не плохо еще раз пожелать друг другу здоровья, чем не поздороваться и вовсе. Пусть сегодняшнее занятие принесёт нам радость общения друг с другом.- Здравствуйте! - ты скажешь человеку.- Здравствуй! - улыбнётся он в ответ.И, наверно, не пойдёт в аптеку.И здоровым будет много лет. | *Дети здороваются.*  |  |
| Введение в тему. Мотивация деятельности детей. | **-** На доске рассыпались звёзды (буквы). Соберите их, чтобы получилось слово.**Р**: **ПРИВЫЧКИ**- Как вы думайте ребята, о чём мы с вами сегодня будем говорить? | *Составляют слово у доски.* | *звёзды с буквами* |
| **Целеполагание** Сообщение темы. | **Давайте определим цель нашего сегодняшнего занятия.****Цель** нашего занятия такова: Мы будем **учитьсяотличать вредные и полезные привычки.**Сейчас мы отправимся в космическое путешествие вот на этой ракете. Посетим 4 планеты. Там нам нужно будет отвечать на вопросы, играть и **выполнять различные задания.** | *Ответы детей* | *Слайд 2.* |
| Вступительная беседа. **Что такое привычки****Словарная работа** | Первая планета которая встретится на нашем пути – это планета Привычек. Ну что ребята готовы лететь, Тогда – в путь! Давайте произведем обратный отсчет-10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, пуск! Вот мы с вами и прилетели на планету Привычек. - Кто знает, что такое привычка? Д. Это то, что человек привык делать не задумываясь. Почему он делает что-то именно так, потому что он привык это делать.- А вот точное определение слова «привычка» можно узнать в толковом словаре Даля: Привычка - это поведение, ставшие в жизни обычными и постоянными.- У нас есть привычка - самая простая умываться по утрам и чистить зубы. Какие бывают привычки?Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. | Движения согласуем с речью | *Слайд 3**Слайд 7* |
| **Основная часть.****Игра «Какие привычки есть у вас?»**  | Поиграем в игру «Какие привычки есть у вас?». Встаём в круг и передаём мяч, называем привычку.Д. У меня есть привычка …(ответы детей). Умываться, чистить зубы, учить уроки, убирать игрушки, мыть руки перед едой, класть вещи на свои места, помогать родителям, делать зарядку и т.д.- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.- А какого человека можно назвать здоровым? (Ответы учеников)- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его? (полезные)- А привычки, наносящие вред здоровью? (Ответы) (вредные) | Передают мяч, называют привычку.Садятся за парты. | *Слайд 8* |
| **Стихотворение о полезной привычке.** | Послушайте отрывок из стихотворения, который прочитает вам Егор: (чтение отрывка ребёнком) « Я один у мамы сын, Нет у мамы дочки, Как же маме мне помочь? Постирать носочки? Мыло пениться в корыте- Я стираю, посмотрите!»- О какой привычке мальчика идёт речь в этом отрывке? Как можно назвать такие привычки? Д. ПОЛЕЗНЫЕ. Привычки, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, считаются полезными.В. Назовите ещё полезные привычки, представленные на слайде.- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.- Здоровое питание. - Делать зарядку. - Чистить зубы каждый день. – Мыть руки перед едой. - Мыть посуду сразу после еды. –Убирать за собой вещи. – Заправлять постель. | Мальчик читает стих.Смотрят слайды на экране. | *Слайды* |
|  | Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание.Главный девиз у людей с полезными привычками – “Хотим быть здоровыми” |  | *Слайд*  |
| **Стихотворение о вредной привычке.** | Послушайте другой отрывок, который прочитает вам Каролина: (чтение отрывка) «Коля, маленький лентяй, За собою убирай! У тебя ленивы руки: Под столом ремень и брюки. На полу рубашка, Николай – неряшка!»- О каких привычках в стихотворении рассказывает автор? (о лени и неряшливости)- Это для мальчика Коли вредно или полезно? Значит, как называются такие привычки? Д. ВРЕДНЫЕ Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.- Назовём вредные привычки, представленные на слайде.- Ковыряние в зубах. – Постоянное жевание жвачки.- Чистка ушей подручными предметами. – Обкусывание ногтей и заусенцев. - Обгрызание ручек, карандашей. - Употребление нецензурных слов. - • много сидеть у телевизора или за компьютером. – Курение. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей. | Девочка читает стих.Смотрят слайды на экране. | *Слайды*  |
| **Игра «Вредные – полезные привычки»** | У каждого человека есть полезные и вредные привычки. Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.Я предлагаю поиграть в игру «Вредные – полезные привычки»- Представь себе, что в одном из шариков собрано всё полезное для человека, это помогает человеку расти здоровым, красивым, счастливым, а во втором - всё вредное, что мешает расти здоровым, приводит к болезням, заставляет волноваться.Приклеим на один шарик все полезные привычки и “хорошие” черты характера, а на втором – вредные привычки и “плохие” черты характера. (Заслушать ответы) | *Дети читают о привычках, приклеивают на шарики.* |  |
|  | В. Вывод: что такое привычка?Д. Это то, что человек привык делать не задумываясьВ. Какие бывают привычки?Д. Полезные и вредные. В. Привычки, которые приносят вред, вредные. Почему они плохие?Д. Делают человека неряшливым, ленивым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д.В. Что такое полезные привычки?Д. Привычки, которые приносят пользу.В. Почему они полезные? Д. Делают человека здоровым. | *Дети делают вывод* |  |
| **Планета полезных привычек** Отгадывание загадок «Полезные вещи» | **В:** Ну а сейчас мы отправимся на другую планету, жители этой планеты любят заниматься физкультурой. Как вы думаете, на этой планете живут люди, с какой привычкой – с полезной или вредной?Проведём отсчёт: 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 – пуск!Как мы уже знаем, привычка делать по утрам зарядку и заниматься физкультурой укрепляет здоровье и помогает человеку выглядеть красиво. Мы тоже выполним зарядку.(Все выполняем движения в соответствии с текстом).А ещё жители этой планеты дружат с предметами, которые помогают им быть здоровыми, аккуратными и красивыми. Отгадайте загадки про различные вещи, с которыми каждый из вас должен уметь дружить.(воспитанники отгадывают загадки)

|  |  |
| --- | --- |
| Мудрец в нем видит мудреца,Глупец – глупца, баран – барана,Овцу в нем видела овца,А обезьяну – обезьяна.Вот подвели к нему Федю БаратоваФедя увидел неряху лохматого. (Зеркало) | Вроде не нежна на вид,Но не просит пищи,По одежде пробежит,Она станет чище. (Щётка для одежды) |
| Целых 25 зубков,Для Кудрей и Хохолков,И под каждым под зубкомЛягут волосы рядком. (Расческа) | Лёг в карман и караулю,Рёву, Плаксу и Грязнулю.Им утру потоки слёз,Не забуду и про нос. (Носовой платок) |
| Горяча и холодна, Я всегда тебе нужна. Позовёшь меня – бегу, От болезней берегу. (Вода)  | Ускользает как живое, Но не выпущу его я. Дело ясное вполне: Пусть отмоет руки мне. (Мыло)  |
| Костяная спинка,Жёсткая щетинка:С мятной пастой дружитНам усердно служит. (Зубная щётка) |  |

В: Ребята, для чего нужны эти предметы? (Ответ детей)Д: Чтобы всегда содержать в чистоте и порядке своё тело, свои вещи. Быть всегда опрятными, здоровыми и красивыми. В: Не зря народная мудрость гласит: “Кто аккуратен – тот людям приятен” - Ребята, иногда жители с полезными привычками находят на своей планете предметы, которые наносят вред жителям, помогите отыскать такие предметы. | *Дети отхлопывают в ладоши и выполняют отсчёт 10, 9, 8…1.**Выполняют зарядку.* |  |
| Упражнение на определение признака полезных и вредных привычек. Планета «Полезные советы» | - Ребята, подходите к столу (На столе лежит пакет с коробочками, пачки из - под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.)Найдите признак, по которому можно все эти предметы разделить на две группы.- Почему вы именно так разгруппировали? (кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты приносят вред человеку)**И сделаем снова вывод:** Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными.**Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**- А сейчас мы отправимся на планету «Полезные советы».- Вы готовы? Тогда полетели.Проведём отсчёт: 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 – пуск!Жителям этой планеты срочно нужна помощь. К сожалению они обладают только вредными привычками, давайте поможем им, подскажем, какую полезную привычку должны приобрести жители. Послушайте стихотворения, отгадайте героя и его привычку, постарайтесь объяснить, почему человека так называют.Тротуар ему не нужен,Расстегнувши воротник, По канавам и по лужамОн шагает напрямик!Он портфель нести не хочет-По земле его волочит.Сполз ремень на левый бок.Из штанины вырван клок.Мне, признаться, непонятно,Что он делал? Где он был?Как на лбу возникли пятнаФиолетовых чернил?Почему на брюках глина?Почему фуражка блиномИ расстегнут воротник?Кто он, этот ученик? В. Лившиц « Неряха»Д. Неряха.- О каких привычках рассказывается в стихотворении?Д. О вредных привычках: (не умывался, был грязнулей, неряхой, не уважал труд других людей)- Какую привычку необходимо приобрести мальчику? (Аккуратность)Что за художники Или художницыВ школу приносят Ножи или ножницыИ вырезаютНа парте узор?Этим художникам –Стыд и позор!Стыд и позор Пустякову Василию:Он нацарапал на парте фамилию,чтобы ребята во веки вековзнали: «сидел Пустяков»! С. Маршак «Про художников и художниц»- О какой привычке рассказывается в стихотворении? Д. Вредная привычка: (портить школьное имущество) полезная привычка: бережное отношение к труду других людей.Вывод.Ребята, почему привычки мы называем вредными? (Приносят вред) Почему они плохие? (Делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д.)А еще мы с вами заметили, что любой вредной привычке можно противопоставить полезную привычку, заменить вредную привычку на полезную и нужную. | *Дети отбирают предметы.**Дети отхлопывают в ладоши и выполняют отсчёт 10, 9, 8…1.**На доске слова грязнуля, неряха* к ним добавляем слово аккуратность.Табличка на доскепортить школьное имущество к ней добавляем табличку бережное отношение к труду других людей. | Слайд:  |
| Привычки и последствияВыступление эксперта | У каждой привычки есть последствия.**Определение связей между полезными и вредными привычками и их последствиями.****В.** Любая привычка (полезная или вредная) оказывает какое-либо влияние на человека. Я предлагаю вам попробовать установить связи между полезными и вредными привычками и их последствиями.**В.** Вам необходимо разделиться на 2 группы. У каждой группы на столах лежат листы, на которых изображены в первом столбике привычки, во втором столбике их последствия рассмотрите их. Установите связи – соедините стрелкой – какие последствия влекут за собой перечисленные привычки.**Привычки и последствия*** Чистить зубы здоровая красивая улыбка;
* Делать зарядку спортивных состязаниях легко преодолеешь дистанцию;
* Читать лёжа в постели плохое зрение.
* Громко слушать музыку возникновение проблем со слухом.
* Учить уроки Хорошие оценки.

Что же у вас получилось? **Вывод:** Полезные привычки влекут пользу для человека, а вредные привычки имеют негативные последствия. Вредные привычки отрицательно влияют на поведение человека, на его представление о мире и о себе, на его отношение с окружающими, на его здоровье.А сейчас мы возвращаемся из путешествия на свою планету.*Нас ждём встреча с экспертом.*- Вы готовы? Тогда полетели.Проведём отсчёт: 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 – пуск!Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья. Об этом нам расскажет эксперт, к нам на занятие приглашена медсестра Галина Николаевна. Послушайте внимательно, будут вопросы спрашивайте.**Употребление алкогольных напитков**Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.Алкоголь может стать причиной:* ссор и драк;
* Болезней;
* аварий на дорогах и предприятий;
* смерти людей.

**Употребление наркотиков**Ещё более опасно, чем употребление алкоголя* Изменения психики
* Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

**Наркотики могут стать причиной:*** ссор и драк;
* Болезней;
* аварий на дорогах и предприятий;
* смерти людей.
 | *Медсестра рассказывает о алкоголе. наркомании и курении.* | *Слайды* |
| . | **Курение табака**Сегодня мы с вами поговорим о том, что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым от его сигарет.Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.В табачном дыме содержится много вредных веществ:Никотин –это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.Смолы – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.Пассивное курение –это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.* ***слайд 23***

 **На какие органы влияет табачный дым?**табачный дым при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие. он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.) сигаретный дым влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце, сердце начинает болеть)Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака. Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.***слайд 24*****Как влияет курение на внешность человека?*** ***человек худеет;***
* ***цвет лица у него становится некрасивым;***
* ***волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;***
* ***кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;***
* ***под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;***
* ***зубы желтеют, начинают портится, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;***
* ***одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.***

Вредными эти привычки (употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков,курение табака) называют ещё и потому что от них бывает очень трудно отказаться, т. к они постепенно становятся необходимыми человеку.***слайд 25***Что вредно для здоровья человека? В чем состоит вред?Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.Дети делают вывод, что дурные привычки ни к чему хорошему не приводят, а избавиться от них очень сложно, поэтому и дружить с любой из них не стоит. |  |  |
| **Заключительная часть.****Основной вывод занятия** | Итог занятия.Подходит к концу наше занятиеВ: О чем говорили сегодня?Д: О привычкахВ: Какие привычки называют полезными?Д: Привычки которые приносят пользу.В: Какие вредными?Д: Привычки, которые приносят вред человекуК чему приводят вредные привычки?В: А вы помните какова была цель занятия?Д: Да! Научиться различать полезные и вредные привычки!В: А, мы достигли этой цели, мы научились различать полезные и вредные привычки?Д: Да!В: Сегодня на занятии мы поговорили о разных привычках. Как вы думаете, а вам - ученикам эти привычки нужны? Каким они сделают ученика? Д: Да нужны! Если они будут полезными, они сделают ученика опрятным, ответственным, доброжелательным.В: Ребята, что важно помнить вам, чтобы не подружиться с вредными привычками?Вывод: Хорошо иметь полезные привычки, плохо иметь вредные привычки. От вредных привычек надо избавляться. Нужно вести здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.  | *Ответы детей* | *Слайд 18.* |
| Релаксация | «Дерево привычек».Представьте, что дерево — это наши полезные привычки. Используя свои знания о них, сделаем так, чтобы наше дерево зашелестело листочками. У вас на столах лежат зелёные и красные листики. В: Подумайте, какого цвета должны быть листочки на дереве? (Зелёные.) Напишите на нём свою полезную привычку. В: Подойдите к дереву, и сейчас каждый из вас прикрепит свой листок и назовёт свою хорошую привычку. В: Так как же назовём наше дерево? (Дерево полезных привычек.)Каждый человек – хозяин жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя. Как каждый из вас решил, так всё и будет!Я думаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить нет любым вредным привычкам.Я предлагаю каждому взять красный листочек, написать свою вредную привычку, от которой вы хотите избавиться прямо сейчас. Опустите её в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли бы из вашей жизни.Ребята, вы сегодня все молодцы. Спасибо за занятие! Спасибо за слаженную работу и помощь. |  |  |

Как вы думаете, у взрослых или детей больше  вредных привычек? ( у  взрослых)

А почему? (В детстве  им не говорили о вредных привычках).

Но являются ли они опасными? Как  вы считаете? (спросить быстро 2-3 уч.)

Но не только внешний вид изменился, но и изменилась работа многих органов.

Нарушения в организме сердце, легкие, мозг

Какой  же вывод мы можем  сделать?

 (В результате частого употребления сигарет, алкоголя,

человек у него появляются неизлечимые болезни,  которые

сокращают продолжительность жизни). Вредные привычки - проблема нашего общества.

 Но ещё опаснее то, что вредные привычки появляются у молодых еще людей. Это может привести к их гибели.

3). Беседа по теме.

-особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, один привык ложиться спать рано, а другой, наоборот, поздно. Кто-то привык терпеть боль, кто-то нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

- Как вы думаете, могут ли привычки повлиять на человека, и как?

- Какие привычки способствуют укреплению организма, положительно влияют на здоровье?

(Положительные привычки). Перечислите их (чистить зубы, делать зарядку, питаться в одно и то же время и др.).

- А какие привычки могут принести вред нашему здоровью? (Вредные). Иногда человек совсем не задумывается, что читать лежа - это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью.

- Но наиболее серьезное и опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков. Перечислите, какие заболевания развиваются у человека, употребляющего эти опасные вещества.

Краткие сообщения учащихся по теме:

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека. Ослабевают 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 очень трудно отказаться, т.к. 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.

Просмотр кратких видеосюжетов о последствиях употребления алкоголя, табака, наркотиков.

- От чего же зависит здоровье человека? (Ответы детей).

- Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (от того, насколько здоровы родители), от условий внешней среды (чистого воздуха, природы, воды).

- А от чего зависит остальная половина?

- Она зависит от самого человека, от его образа жизни.

- Как же надо себя вести, чтобы образ жизни влиял на здоровье только положительно? (Надо вести здоровый образ жизни).

*Задание*: определить, что входит в понятие "здоровый образ жизни": среди предложенных высказываний на карточках выбрать правильные.

*Ответ*: в понятие "здоровый образ жизни" входят:

* отказ от разрушающих вредных привычек,
* активный двигательный режим,
* рациональное питание,
* закаливание организма,
* личная гигиена,
* положительные эмоции.

- Как вы считаете, с каким человеком приятнее общаться: с тем, который имеет вредные или полезные привычки?

- Человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему организму и здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, т.к. подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

- Какие привычки и поступки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

- Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

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

- Давайте попробуем составить "План избавления от вредной привычки". Сначала нужно подумать, какая ваша вредная привычка опасна для вашего здоровья (каждый ученик получает бланк задания "План избавления от вредной привычки").