

Беседа на тему: «Вредные привычки и их профилактика»

Цели:

1. Актуализировать знания учащихся о здоровом образе жизни
2. Предупреждение формирования у детей вредных привычек
3. Развитие у детей осознанного неприятия к вредным привычкам
4. Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.

Оборудование: проектор, листы красного, зеленого и желтого цветов.

Ход беседы:

Классный руководитель: Известный философ и писатель-гуманист Томас Мор утверждал, что «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». Как вы думаете, каков смысл данного высказывания. Предположите, какую тему нам предстоит обсудить на классном часу? (дети высказывают свои предположения)

Классный руководитель: действительно, сегодня речь пойдет о вредных привычках и их последствиях.

Ребята, как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье? (*ответы детей*). Самое действенное и эффективное средство сохранения здоровья – соблюдение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек

Классный руководитель: что такое привычка? Какие привычки называют вредными (ребята дают определение понятию привычка и «вредная» привычка)

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности

Эволюция человека обеспечила его организм неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Академик Н.М. Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжения примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в обыденной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, поведения, тех привычек, которые он приобретает, умения разумно распорядиться потенциальными возможностями организма на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет. Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение. Немецкий профессор Танненберг подсчитал, что в настоящее время на миллион человекодин смертный случай в результате авиакатастрофы возникает один раз в 50 лет; от употребления алкоголя — один раз в 4-5 дней, от автокатастроф — каждые 2-3 дня, а от курения — каждые 2-3 часа.

Классный руководитель: сейчас я предлагаю вашему просмотру видеоролик на тему «Профилактика вредных привычек»

(Ссылка на ролик <https://www.youtube.com/watch?v=5hfcuRh6NX4>)

Вы просмотрели видеоролик о вредных привычках. Назовите, какие самые опасные виды привычек вы можете назвать.

К каким последствиям приводят курение, алкоголизм и наркомания? *(ответы детей)*

Существуют ли другие вредные привычки? *(ответы детей)*

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость

Классный руководитель: А какие вредные привычки есть у вас и как вы с ними боретесь? (дети по очереди называют свои вредные привычки)

Борьба с вредными привычками – очень сложная борьба, но при отказе от зависимости поможет вам сохранить здоровье и позитив на долгие годы. Для достижения этой цели необходимо не только отказаться от вредных привычек, но и сформировать полезные. Например:

1. Заниматься спортом
2. Дышать свежим воздухом
3. Спать достаточно
4. Чаще улыбаться
5. Любить жизнь
6. Употреблять в пищу полезные продукты (овощи, фрукты, рыбу и т.д.)
7. Как можно больше ходить
8. Помогать окружающим и др.

Задание для детей: взять подготовленные листочки

Листок красного цвета: написать свои вредные привычки

Листок зеленого цвета: написать свои полезные привычки

Листок желтого цвета: написать полезные привычки, которые хотел бы сформировать

Листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро. Зеленые и желтые оставить у себя.

Выбросив листы красного цвета, мы делаем первый шаг от избавления вредных привычек и формированию полезных.

Рефлексия

1. Я понял(а) что...
2. Было интересно узнать, что...
3. Меня удивило...
4. Мне захотелось...