

# Разговор о хороших и плохих привычках



Цель:- пропагандировать здоровый образ жизни;

-воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;

-воспитывать умение обучающихся контролировать свои поступки;

-побуждать обучающихся к формированию у себя хороших привычек.

- формирование у обучающихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

Как вы считаете, что такое привычка?

Какие бывают привычки?

Какие полезные привычки вы знаете?

Какие привычки вредны для человека?



Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

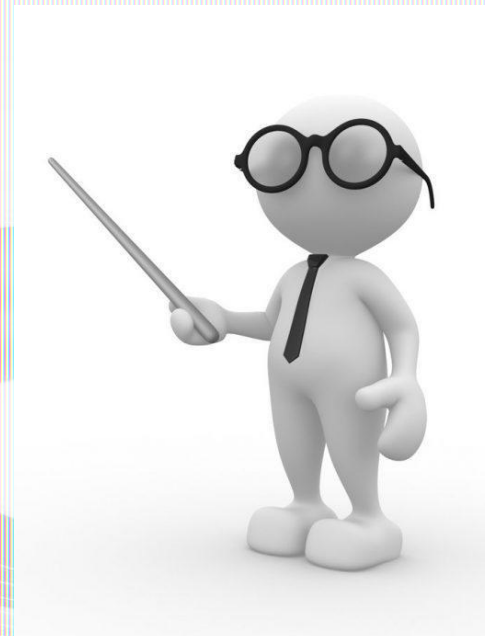
Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные.

Первые привычки берут свои истоки из детства.

Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки.

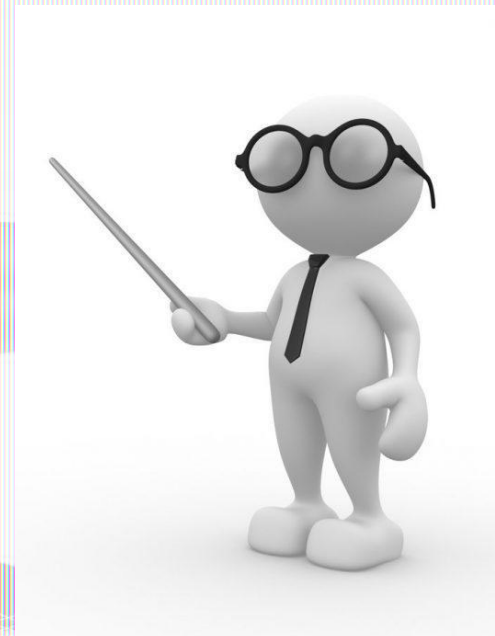
Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питаться
- заниматься спортом и т.п.



К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка грызть ногти
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка сплёвывать на пол
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление “словами-паразитами”
- Привычка завидовать другим
- Недооценивать себя
- Привычка кому-то подражать
- Привычка опаздывать
- Крайняя болтливость
- Лень и неряшливость



Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или устоять перед их натиском?

**Анкета**

На каждый вопрос надо дать ответ «да» или «нет»

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложили тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять свои ошибки?
9. Если тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки, сможешь отказаться?

## Оцените себя. Сколько раз вы ответили «да»?

Не больше 3 раз

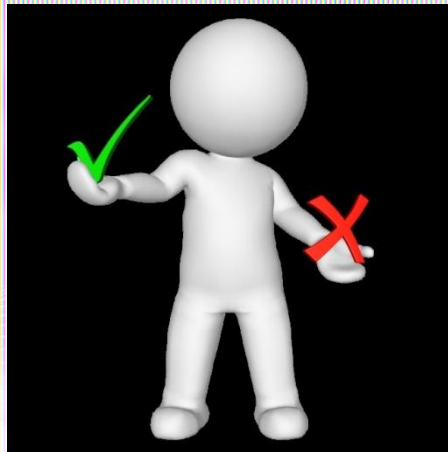
-вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия , если это может принести вред.

От 4 до 8 раз

-ваш результат похуже. вам не всегда удастся управлять своими желаниями, не хватает силы воли. из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.

От 9 до 10 раз

-тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями, вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».





Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому надо работать над своим характером.  
Укреплять свою волю, учиться самостоятельности.



Вопрос: А какие вредные привычки у вас и как вы с ними боретесь?

Напишите на листочках свои привычки и вредные и хорошие.

Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро.

Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки.

Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.

Сегодня мы с вами узнали, какие вредные привычки бывают у человека и как с ними бороться. Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний. В итоге, хочется вам подарить схему ЗОЖ.



Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.