

КЛАССНЫЙ ЧАС

«ВРЕДНЫЕ И
ПОЛЕЗНЫЕ
ПРИВЫЧКИ»

ПРИВЫЧКА

Цель урока:

1. Ответить на вопрос: что такое привычка?

2. Узнать: на какие группы делятся привычки.

3. Определить: как влияют привычки на человека.

Понятие о привычках

Привычка – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далёкие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – это вторая натура.

**Коля, маленький лентяй,
За собою убирай!
У тебя ленивы руки:
Под столом ремень и брюки.
На полу рубашка,
Николай – неряшка!**

**Я один у мамы сын,
Нет у мамы дочки,
Как же маме мне помочь?
Постирать платочки?
Мыло пениться в корыте
- Я стираю, посмотрите!**



ЛЕНЬ И НЕРЯШЛИВОСТЬ



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ



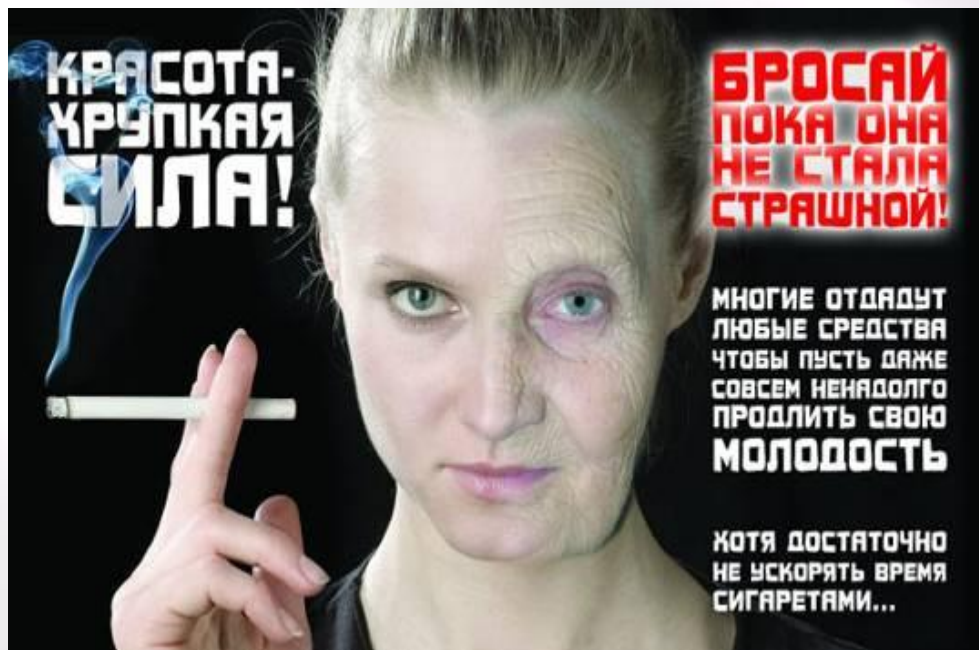
Режим дня

- Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

- **Правильное выполнение режима, чередование физических, умственных нагрузок и отдыха необходимо. Они улучшают работо-способность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.**



Привычка - Курение



Вы думаете, что это
красиво?

Куренье – враг здоровья



- **Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание.

Курящие жгут болезни

О вреде курения сказано немало.

Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растёт, так как пока ещё

значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз.

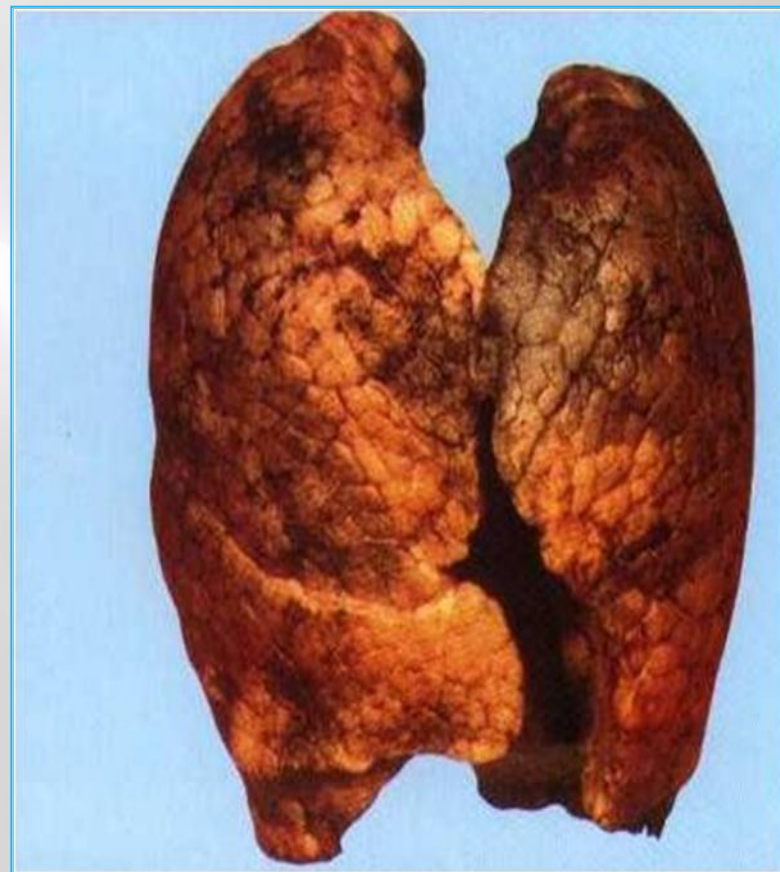
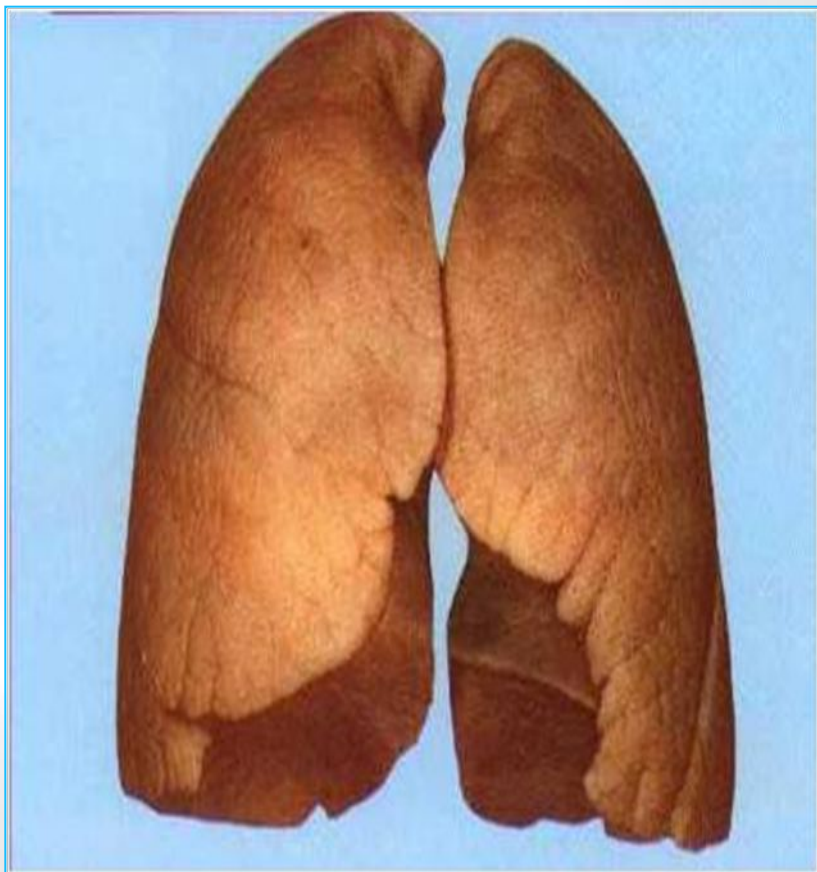
Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибнет от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака от $\frac{1}{2}$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

СРАВНИТЕ ЛЁГКИЕ КУРЯЩЕГО И НЕКУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА



**Ты выкурил всего пять сигарет –
И часа жизни твоей нет.**

**Во имя шаловливой моды
Кладёшь ты в землю жизни годы.
Себе болезни вызываешь,
Куреньем гибель приближаешь,
Меняешь жизнь на дёготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват.
Тебе дан разум, царь природы!
Так откажись от глупой моды!**



ПРИВЫЧКА ***ПЕРЕЕДАНИЕ***





Овощи и фрукты – это лучшие продукты



Продолжи фразу.

**Чтобы выработать полезные привычки, надо
...(каждый день делать (не делать) это и (отступить)
не отступить)**

**Мне нужны такие качества характера(старание,
лень, целеустремлённость, усидчивость, зазнайство,
сила воли , желание, упорство)**

**Мне в этом должны помочь ...(родители, друзья,
подруги)**

**Чтобы избавиться от вредных привычек, надо
...(решить раз и навсегда и не отступить).**

- О чём сегодня говорили на классном часе?
- Какие привычки называют полезными?
- Какие привычки называют вредными?
- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?



Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!

