

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.

Курящего ждёт бедная

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 видов растительного происхождения.

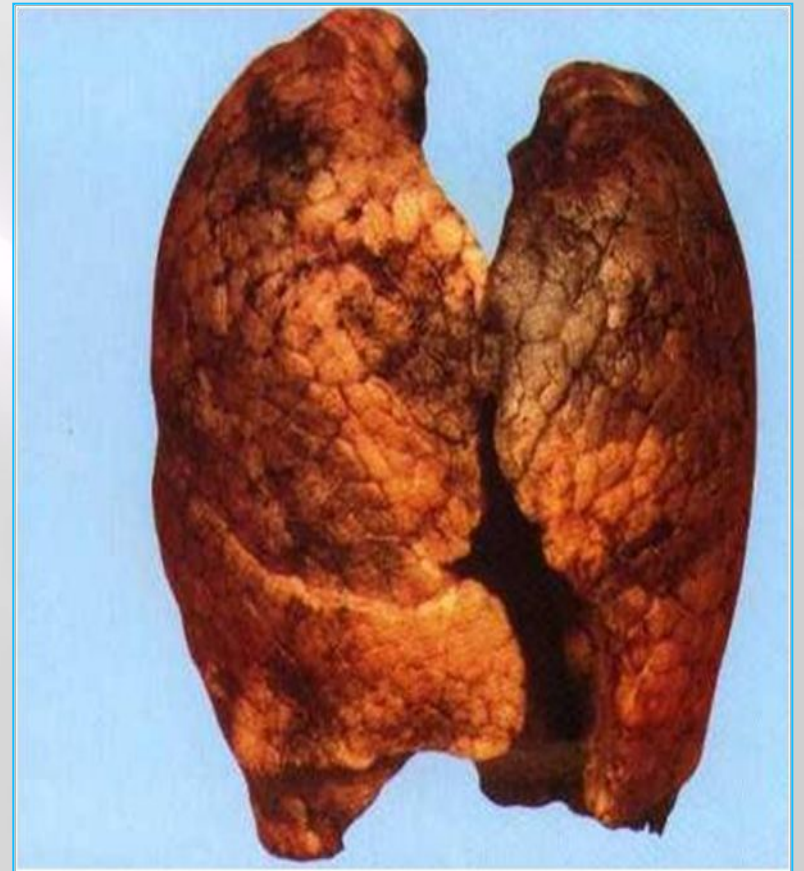
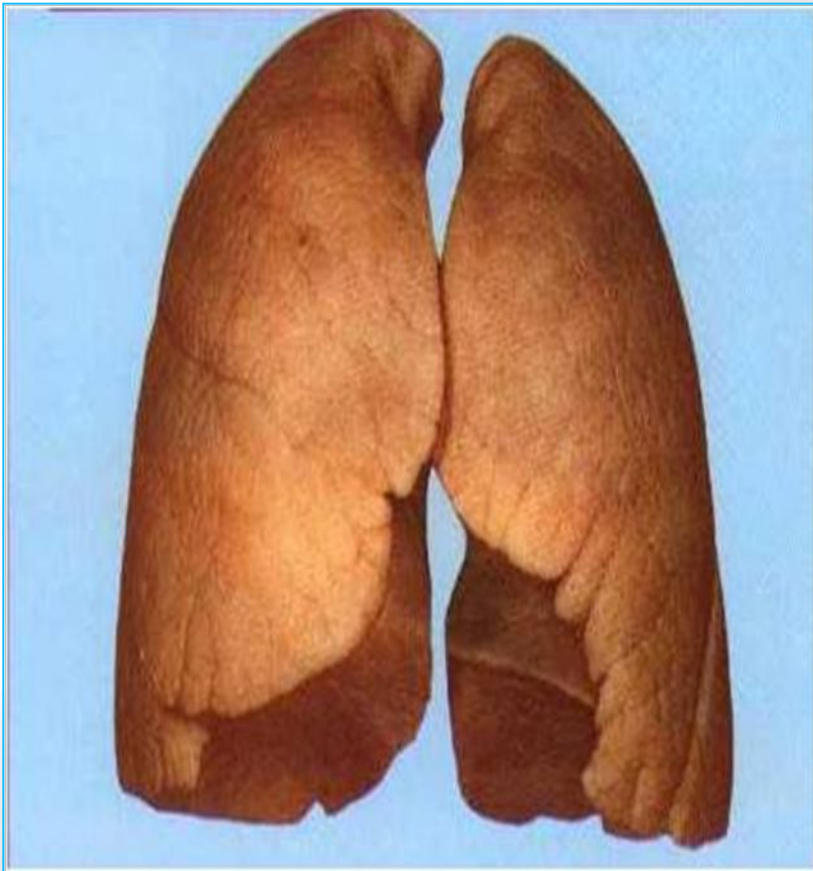
Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

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!



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**