

«ВРЕДНЫЕ И  
ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ»

Ы

У

О

Р

У

П

О

У

И

О

В

Ч

У

К

О

А

Ы

Р

П

И

В

Ч

К

А

ПРИВЫЧКА

## *Цель урока:*

1. Ответить на вопрос, что такое ..... ;(привычка)
2. Узнать, на какие ..... привычки ; (группы делятся)
3. Определить, как влияют .....на.....(привычки, человек)

# 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!**

1. Постоянно жевать жвачку
2. Обманывать
3. Умываться каждое утро
4. Чистить зубы
5. Грызть ногти, карандаш, ручку
6. Класть вещи на место
7. Делать зарядку
8. Опаздывать
9. Говорить правду
10. Ленился
11. Убирать за собой игрушки, учебники
12. Помогать родителям
13. Драться
14. Выполнять режим дня
15. Учить уроки
16. Кричать
17. Мыть руки перед едой
18. Бросать мусор где попало
19. Курить
20. Кушать чипсы
21. Пить пиво

**ОПРЕДЕЛИТЕ, НА  
КАКИЕ ДВА  
ВИДА МОЖНО  
РАСПРЕДЕЛИТЬ  
ДАННЫЕ  
ПРИВЫЧКИ?**



## ПОЛЕЗНЫЕ привычки

Умываться

Чистить зубы

Класть вещи на место

Делать зарядку

Говорить правду

Убирать за собой

игрушки, книги

Помогать родителям

Выполнять режим дня

Учить уроки

Мыть руки перед едой

## ВРЕДНЫЕ привычки

Жевать жевачку

Обманывать

Грызть ногти,

карандаш, ручку

Опаздывать

Лениться

Драться

Кричать

Бросать мусор где

попало

Куриль

Кушать чипсы

Пить пиво



# 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 нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.







# Привычка - Курение

- Курение является одним из самых распространенных видов вредных привычек, имеющих массовое происхождение.



Думаете  
это вас  
красит?

**КРАСОТА-ХРУПКАЯ СИЛА!**

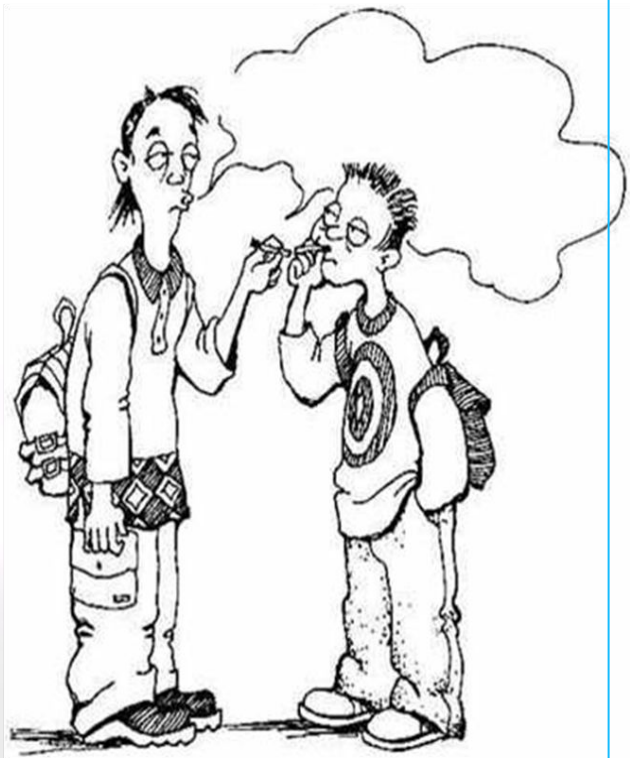
**БРОСАЙ ПОКА ОНА НЕ СТАЛА СТРАШНОЙ!**

МНОГИЕ ОТДАДУТ ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ СОВСЕМ НЕНАДОЛГО ПРОДЛИТЬ СВОЮ МОЛОДОСТЬ

ХОТЯ ДОСТАТОЧНО НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ СИГАРЕТАМИ...

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.

**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.**

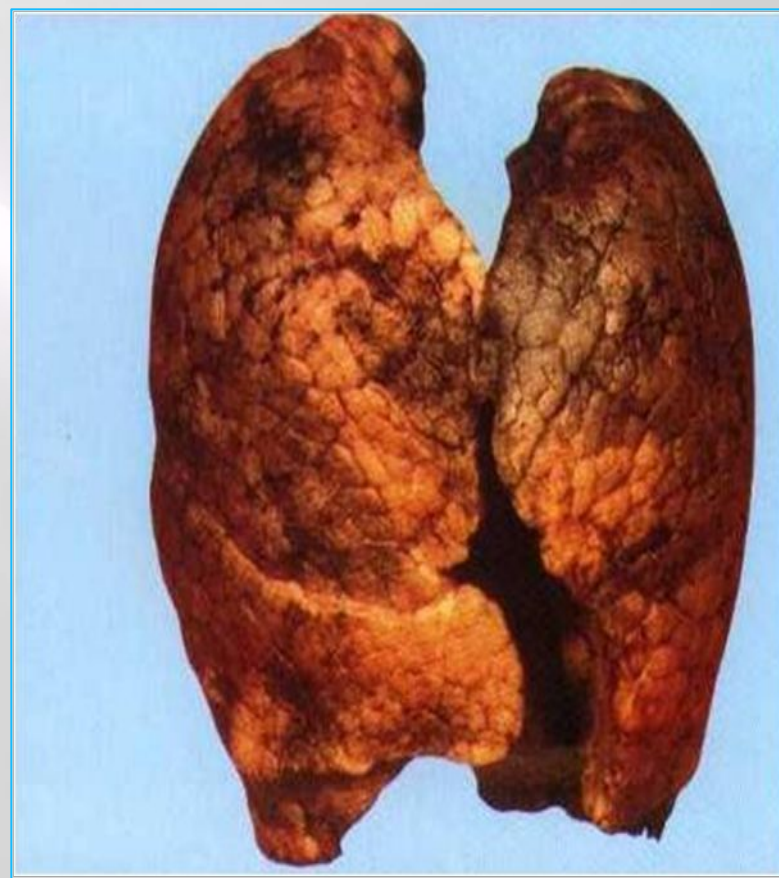
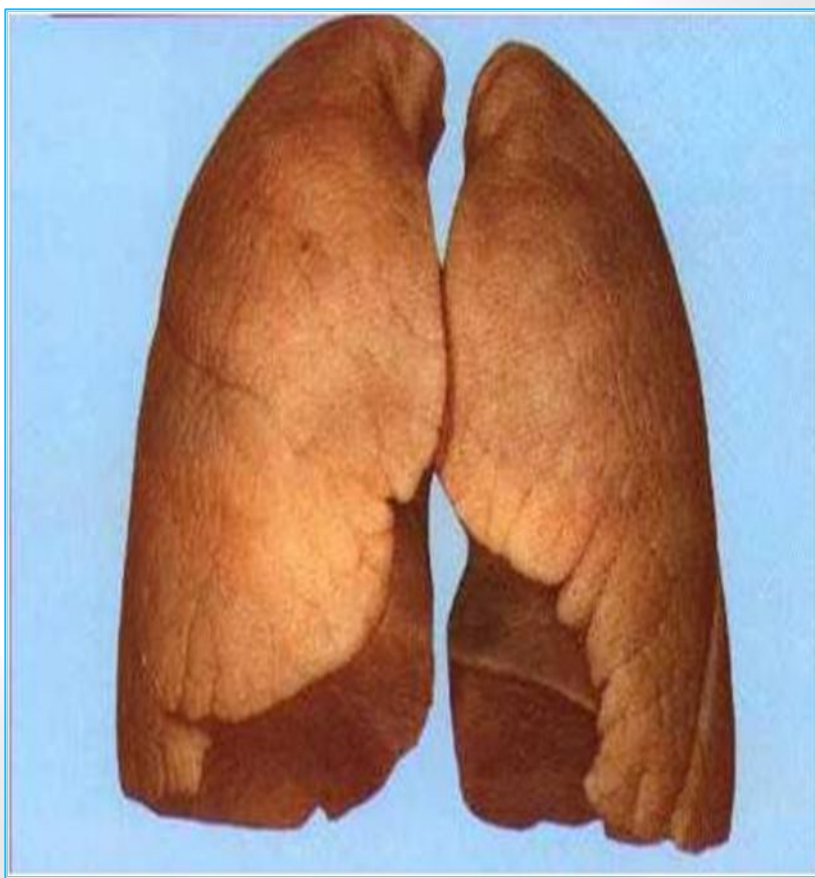


**никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.**

**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 уроке?**
- 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!**