

ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ НА ТЕМУ:

ШКІДЛИВІ ТА КОРИСНІ ЗВИЧКИ



- **Мета:**
 - *поглибити знання учнів про корисні та шкідливі звички;*
 - *запобігати шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров'я дітей;*
 - *формувати вміння і навички учнів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки;*
 - *виховувати в учнів бажання зберегти власне здоров'я та бажання вести здоровий спосіб життя.*

**Посієш вчинок — пожнеш
звичку, посієш звичку —
пожнеш характер, посієш
характер — пожнеш долю.**

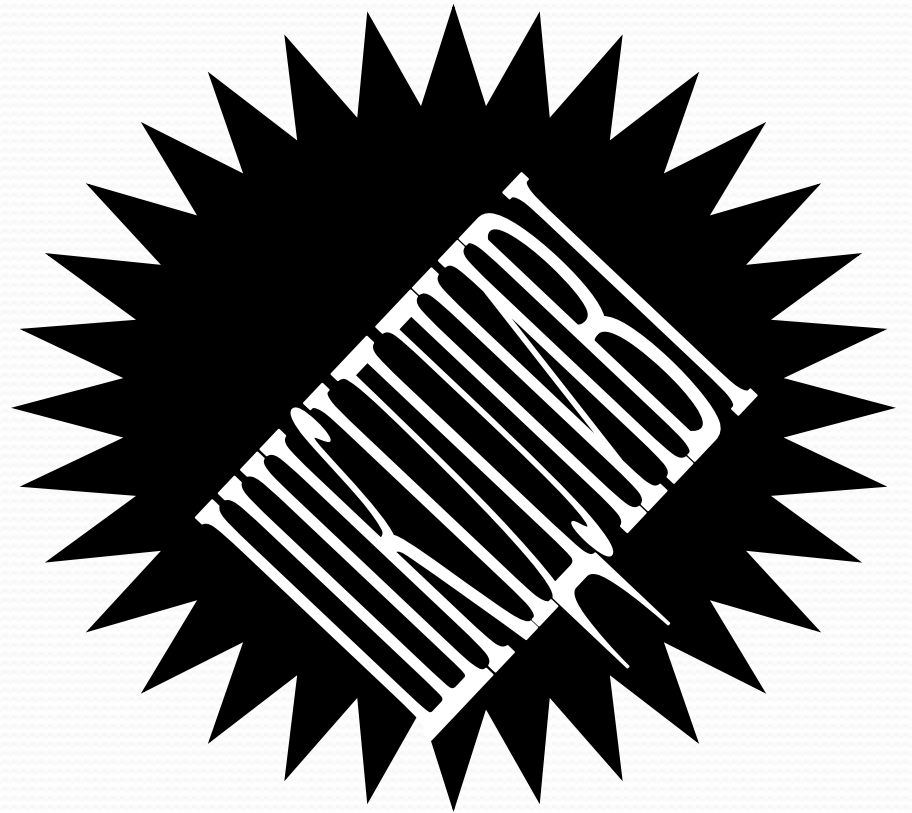
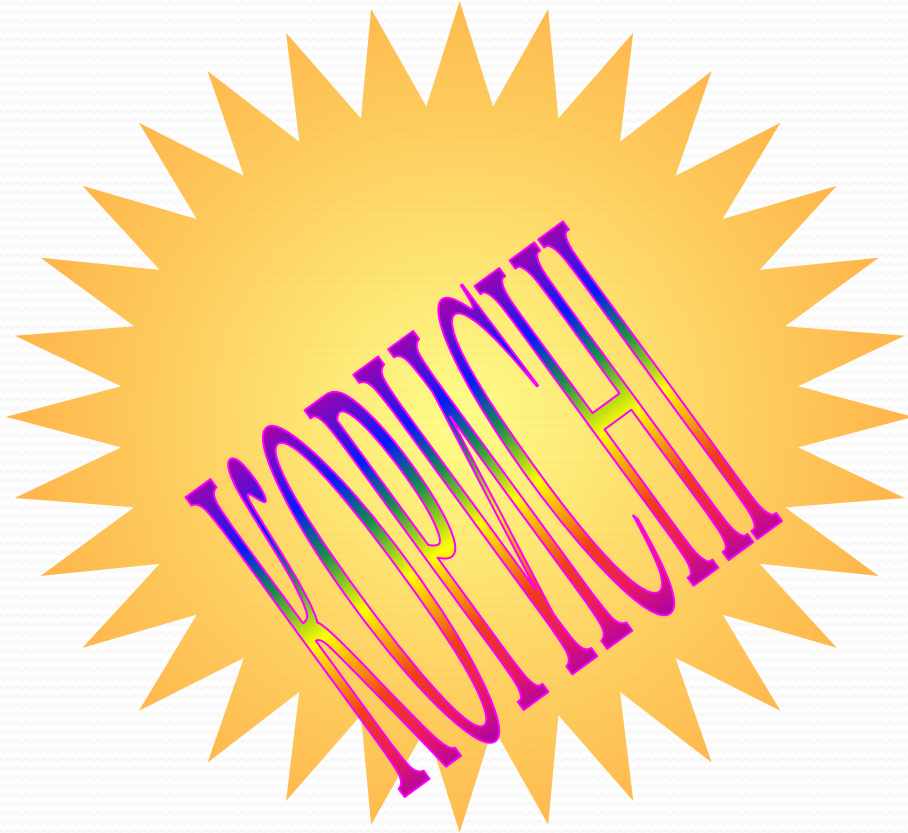


Звичка -

*це форма поведінки людей,
що виникає під час
навчання і багаторазового
повторення
у різних життєвих
ситуаціях.*



ЗВІЧКИ



Корисних звичок існує багато

Важливими звичками, які сприяють зміцненню здоров'я дівчат і хлопців, є **пунктуальність, охайність, ввічливість, заняття спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни.**

Вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері - теж початок формування корисних звичок. **Вони допомагають дотримуватися розпорядку дня, не втомлюватися не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров'я.**

Корисні звички саме тому так і називаються, бо приносять людині користь.

Шкідливі звички і зборів

Я

Шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, азартні ігри. Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я. **Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до серйозних захворювань.**

Здавалося б, дрібниця - викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга.

Приклади шкідливих звичок: облизую пальці, гризу нігті, сьорбаю, коли їм, колупаюся в носі, кидаю сміття, сварюся, не реагую на зауваження, б'юсь, не допомагаю вдома, лінуюся прибирати, багато сиджу за комп'ютером, телевізором, пізно лягаю, не буваю на вулиці, не люблю митися і прати білизну, їм багато солодкого, не роблю гімнастику, пробував курити тощо.

Куріння - шкідлива

звичка



ПРО ШКІДЛИВІСТЬ ПАЛІННЯ

Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи. Особливо чутливі до нікотину **судини серця**. У результаті звуження судин після кожної випадкової цигарки, які часто повторюються, може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – **ішемічна хвороба серця** та її важкі ускладнення.



ВИ ЦЬОГО ХОЧЕТЕ?

РАК ЛЕГЕНІВ У КУРЦЯ



**Якби це не виглядало, але
все це алкоголь....**



www.shutterstock.com · 55283173







Гра «Корисно-шкідливо».



МММ

ЗА ЗДОРОВИЙ

СПОСІБ ЖИТТЯ