



# Индивидуальная система привычек в повседневной жизни. Режим дня



# Наша основная цель:

- Изучить нашу систему привычек и поведение в повседневной жизни. А так же просмотреть режим дня. И в конце сделать вывод.



# У людей имеются плохие привычки. Рассмотрим следующие:

Чрезмерное употребление алкоголя



Курение



Наркомания



Несоблюдение этикета за столом



## Режим дня:



## Алкоголизм- одна из главных плохих привычек.

- Давайте вспомним с чего всё начинается. Начинается всё с того, что нерадивые родители употребляют алкогольные напитки в присутствии детей. Детки, естественно, берут с них пример, и именно с этого момента они понимают, что это хорошо. И вскоре они думают, - «Мы взрослые, нам пора «бухать»!». Употребление алкоголя переходит в привычку. А дальше детё становится зависимым от алкоголя, и от этой зависимости очень трудно избавиться как и от всех остальных.

Подробнее



Назад



# Курение- проблема, которая...

- Курение это такая привычка, от которой не все могут избавиться. Это такая проблема, от чего нельзя вылечиться. Чтобы избавиться от такой привычки необходимо, в первую очередь самому захотеть бросить курить.

*Подробнее*



*Назад*



# Наркотик- это самая страшная привычка

- Наркомания в наше время- самая ужасная привычка. От неё избавляются только в спец. клиниках. Человек под действием наркотиков забывает обо всем, у него стоит основная задача- добыть дозу чтобы не поймать «отходняк». Ради дозы он готов на всё, т.к. он находится, можно сказать, «без сознания».

*Назад*



# Несоблюдение этикета за столом за столом.

- Почему люди чавкают и хлюпают? Эти явления относятся к привычкам, от которых необходимо избавляться. Необходимо соблюдать все правила этикета. Мы же не животные...

*Назад*



# Режим дня школьника



*Правильный режим дня школьника – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности.*

*Примерная схема режима дня школьников, посещающих занятия в первую и во вторую смену.*

*1-я*



*Далее*



*2-я*



# АЛКОГОЛЬ

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для «для аппетита», «лечат вином» или же ребёнок сам из любопытства пробует спиртное (мотив присущий, главным образом у мальчишкам). С 14-15 лет появляются такие поводы, как «неудобно было отстать от ребят», «для храбрости» и т.д. У девочек обычно это бывает, так сказать, «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки».

*Далее*



Таким образом можно выделить самое главное:

*Алкоголизм* – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своём трудноизлечимая.

*Для алкоголика* опьянение представляется наилучшим психическим состоянием.

*На поздних этапах алкоголизма* переносимость спирта внезапно понижается.

*Эмоциональные реакции выпившего* не обуславливаются реальными внешними причинами, а в большой степени определяются внутренними побуждениями, связанными с алкогольным состоянием.

*Для алкоголиков типично* ограничение круга их интересов. Характерно огрубление личности, лживость, падение авторитета в семье и рабочем коллективе, психофизиологические изменения.

*Назад*



# Почему люди курят?

Одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым, курящим товарищам или героя кино.

*Результаты исследования причин курения у школьников и студентов*



*Назад*



# Результаты исследования причин курения у школьников и студентов

Возрастные группы	Подражание другим школьникам, студентам	Чувство новизны, интереса.	Желание казаться взрослыми, самостоятельными.	Точной причины не знают.
Учащиеся 5-6 классов	50,0 %	41,5%	5,5%	3,0%
7-8 классов	35,6%	30,0%	10,4%	24,0%
9-10 классов	25,5%	24,0%	15,0%	35,5%
Студенты 1-го курса	4,1%	25,5%	25,0%	45,4%
3-го курса	1,5%	10,0%	25,1%	63,4%
6-го курса	0%	0%	1,5%	98,5%

# Примерная схема режима дня школьников, посещающих занятия в первую смену.

Вид занятий и отдыха	7-9 лет (1-3 классы)	10 лет (4 класс)	11-13 лет (5-7 классы)	14-17 лет (8-11 классы)
Подъем	7:00	7:00	7:00	7:00
Зарядка, водные процедуры, туалет	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30
Утренний завтрак	7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50
Дорога в школу .	7:50-8:20	7:50-8:20	7:50-8:20	7:50-8:20
Занятия в школе	8:30-12:30	8:30-13:30	8:30-14:00	8:30-14:30
Горячий завтрак в школе	Около 11 часов	Около 11 часов	Около 11 часов	Около 11 часов
Дорога из школы	12:30-13:00	13:30-14:00	14:00-14:30	14:30-15:00
Обед	13:00-13:30	14:00-14:30	14:30-15:00	15:00-15:30



Последний отдых или сон	13:30-14:30			
Прогулка или игры на воздухе	14:30-16:00	14:30-17:00	15:00-17:00	15:30-17:00
Полдник	16:00-16:15	17:00-17:15	17:00-17:15	17:00-17:15
Приготовление домашних зад.	16:15-17:30	17:15-19:30	17:15-19:30	17:15-20:00
Ужин	19:00-20:00	19:30-20:30	19:30-21:00	20:00-22:00
Сон	20:30-7:00	21:00-7:00	21:30-7:00	22:30-7:00

*Назад*



# Примерная схема режима дня школьников, посещающих занятия во вторую смену.

Вид занятий и отдыха	8-9 лет (1-3 классы)	10 лет (4 класс)	11-13 лет (5-7 классы)	14-17 лет (8-11 классы)
Подъем	7:00	7:00	7:00	7:00
Зарядка, водные процедуры, туалет	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30
Утренний завтрак	7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50
Прогулка на свеж. возд.	7:50-8:20	7:50-8:20	7:50-8:20	7:50-8:20
Приготовлен. Д/З	8:20-10:00	8:20-10:30	8:20-11:00	8:20-11:30
Свободное время	10:00-11:30	10:30-11:30	11:00-11:30	11:30-12:00
Прогулка и игры	11:30-13:00	11:30-13:00	11:30-13:00	12:00-13:00
Обед	13:00-13:30	13:00-13:30	13:00-13:30	13:00-13:30



Дорога в школу	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00
Занятия в школе	14:00-18:00	14:00-19:00	14:00-19:30	14:00-20:00
Полдник в школе	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00	15:45-16:00
Дорога домой	18:00-18:30	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-20:30
Прогулка и игры	18:30-19:00	-	-	20:30-21:00
Ужин и своб. занятие.	19:00-20:00	19:30-20:30	20:00-21:00	20:30-22:00
Приготовление ко сну	20:00-20:30	20:30-21:00	21:00-21:30	22:00-22:30
Сон	20:30-7:00	21:00-7:00	21:30-7:00	22:30-7:00

*Назад*



Конец.

