

Беседа: “Здоровый образ жизни и привычки человека”

Цели:

- Уточнить полезные и вредные привычки человека.
- Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.
- Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”

1. Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы:

- Что такое привычка?
- Какие бывают привычки?
- Какие ценностные установки человека, его воля, разум способствуют укоренению в человеке потребности в полезных привычках и способности отказаться от вредных?
- Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?

2. Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека:

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

- К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?

Факторы	Последствия
1. Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации 2. Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения	1. Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма болезненность. 2. Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Последствия полезных и вредных привычек

Последствия полезных привычек	Последствия вредных привычек
Жизнь без болезней Активный отдых	Болезни Отдых – пустая трата времени

Труд в удовольствие	Труд воспринимается как вынужденное занятие
Умение стойко выносить любые трудности	Неумение отражать стресс
Доброе отношение окружающих	Раздражительность
Свободное время, увлечения	Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях)

3. Сейчас я раздам вам напечатанные фразы. В них пропущены некоторые слова. Вы должны эти слова вставить в соответствии со смыслом этой фразы:

- Привычка – это..., ставшее для кого-то... действием.

(постоянное, склонность, поведение)

- Полезные привычки – образ действия, который... здоровье человека

(сохраняет, укрепляет, ухудшает)

- Вредные привычки – образ действия, который ... здоровье человека.

(сохраняет, разрушает)

Наполеон I по поводу привычек сказал следующее:

- Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом привычки.

- Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем. (Вольтер)

- Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными.

(И.Гете)

4. Теперь давайте поговорим о ваших привычках:

- Какие у вас есть вредные и полезные привычки?
- Что повлияло на формирование ваших привычек?
- В чем мешают вам вредные привычки?
- Каковы последствия ваших вредных привычек?
- От каких привычек вы хотели бы избавиться?

- Что для этого необходимо?

В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.

Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие.

При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие.

В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

5. Сформулировать выводы:

- Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.
- Привычки бывают полезные и вредные.
- Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию
- Привычки меняют характер и судьбу человека.
- Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.

6. Итог занятия.