

Беседа: «Привычка – вторая натура?»

*Посейте поступок – и вы пожнете привычку,
посейте привычку – и вы пожнете характер,
посейте характер – и вы пожнете судьбу.*

У.Теккерей – англ. Писатель

Цели:

Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.

Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”.

1. Начать занятие с беседы:

- Как вы поняли эпиграф занятия?
- Каким образом привычки могут повлиять на судьбу человека?
- Хотели ли вы избавиться от вредных привычек?
- Пробовал ли кто это сделать?
- Если получилось, хорошо, а если нет, – что стало причиной?
- Какие качества необходимы для избавления вредных привычек и приобретения полезных? (воля, разум)
- Что такое воля? (способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели)
- Что такое разум? (способность человека логически и творчески мыслить).
- Можно ли все-таки менять привычки?
- Что для этого нужно?
- Был ли случай, когда вы изменили свою привычку?
- Как вы понимаете высказывание: “Терпение – оружие самых слабых и самых сильных”. (Лешек Кумор)

Послушайте стихотворение “Привычки”.

Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной и с утверждением курение – яд!
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память “хромает”, спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом “Здоровье”,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я:
Врач успокоил: недолго уже.

- Стихотворение юмористическое, но есть ли в нем вымысел?

Прокомментировать высказывание У. Шекспира: *“наша личность – это сад, а наша воля – его садовник”*

Обратить внимание учащихся на то, что вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

Обратить внимание на возможность выбора человека – нравственных ориентиров. Выбор здорового образа жизни, выбор дальнейшего своего развития.

3. Составить индивидуальную характеристику полезных и вредных привычек каждого ученика.

4. Составление таблицы “Мой выбор”.

Мой выбор - не курить

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Не буду подвержен бронхолегочным заболеваниям.</p> <p>Уменьшаю риск заболеть раком легких сахарным диабетом.</p> <p>Буду иметь здоровый цвет лица.</p> <p>Менее подвержен заболеваниям сосудов.</p>	<p>Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.</p> <p>Землистый цвет лица.</p> <p>Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.</p> <p>Увеличивает риск неспособности к сексуальной жизни.</p>

Мой выбор – не употреблять алкоголь

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Будет здоровым мое сердце, печень, почки</p>	<p>Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.</p>

Буду иметь ясный светлый ум.	Деградация личности.
Нет ссор в семье, пьяных драк.	Ссоры, скандалы в семье.
Организм не находится в стрессовой ситуации.	Невозможность устроить свою личную жизнь.
Благополучное устройство своей личной жизни.	Неизбирательность в выборе приятелей.
	Болезни.
	Изменение внешности “лицо алкоголика”.
	Ранняя смерть.

Мой выбор – нет наркотикам

Положительные последствия	Отрицательные последствия
Наличие работы.	Наркотическая зависимость.
Авторитет на работе, среди коллег.	Отсутствие нравственных установок.
Есть семья.	Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность
Забота о семье.	Отсутствие нормальной семьи.
Хорошее здоровье.	Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.
Достижение поставленных целей.	Постоянные материальные затруднения.
Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды.	Отсутствие работы, постоянного заработка.
	Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.
	Риск заболеть СПИДом

	<p>Снижение остроты зрения, слуха.</p> <p>Ранний атеросклероз.</p> <p>Ранняя смерть.</p>
--	--

5. Послушайте пословицы о пьянстве и прокомментируем их смысл:

- Пьяному море по колено, а лужа по уши.
- Пьяному и до порога нужны подмога.
- Пьяный скачет, а проспится – плачет.
- Пьяному гуляке недалеко до драки.
- Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.

6. Закончим наше занятие изречением китайского мыслителя Конфуция: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”. Что он имел в виду?

7. Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

- 7 апреля – Всемирный день здоровья.
- 1 июня – День защиты детей.
- 27 июня – День физкультурника.
- 31 мая – День борьбы с курением.
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
- 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
- 21 марта – Международный день Земли.
- 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
- 9 сентября – Всемирный день красоты.

8. Обращение к эпиграфу занятия.

9. Итог занятия, выводы:

- Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
- Вредные привычки лучше не приобретать.
- Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
- В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
- Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.
- Полезные привычки помогают сохранить здоровье.
- Вредные привычки наносят здоровью человека вред.
- Народ негативно относится к вредным привычкам.

10. Итог занятия.