Внеклассное мероприятие

“Здоровый образ жизни и привычки человека”

Цель: развитие потребности здорового образа жизни.

Задачи:

Уточнить полезные и вредные привычки человека.

Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.

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

Ход занятия

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  Труд в удовольствие  Умение стойко выносить любые трудности  Доброе отношение окружающих  Свободное время, увлечения | Болезни  Отдых – пустая трата времени  Труд воспринимается как вынужденное занятие  Неумение отражать стресс  Раздражительность  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: оружие самых слабых и самых сильных

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.