

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**Отчет классного часа**

**на тему:**

**«О привычках полезных и вредных»**

**подготовила и провела:**

**Марданова Фиренгиз Велиюллаевна**

**кл.рук. гр. 19ПД2 отделения**

**«Юриспруденция»**

**17.04.2021**

## **Цели:**

- способствовать предупреждению формирования у студентов вредных привычек;
- развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
- формирование у студентов потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, колонки, презентация, раздаточный материал, листы красного и зеленого цветов.

## **Ход классного часа:**

### **1. Организационный момент.**

### **2. Вступительное слово классного руководителя:**

Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Вопрос: Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. *(Ответы студентов)*

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки Мы знаем. Что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Что такое вредная привычка? *(ребята дают понятие “вредная привычка”)*

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного

блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать

16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

- Давайте охарактеризуем некоторые из них.

**Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Вопрос: Чем же вредно пьянство? (*Ответы студентов: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.*) Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

**Наркомания** – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

**Курение** — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Вопрос. Почему же люди пробуют курить? (*Ответы студентов: за компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.*)

**Игровая зависимость** – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также **лудомания** – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

**Телевизионная зависимость.** Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

**Интернет-зависимость** — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда человек может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
6. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Вопрос: А есть ли у вас какие либо зависимости: телевизионная, интернет, игровая (*ответы студентов*)

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

**Техномания.** Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели. Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.

Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

Вопрос: А какие вредные привычки у вас и как вы с ними боретесь? (*по очереди называют свои вредные привычки*)

Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки.

Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от непродуктивных схем поведения.

### **Как избавиться от вредных привычек:**

Отучать себя

- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе “пастуха”)

Отучать других

- либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,
- чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Заниматься спортом</li><li>2. Дышать свежим воздухом</li><li>3. Спать достаточно</li><li>4. Чаще улыбаться</li><li>5. Любить жизнь</li><li>6. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты</li><li>7. Пить воду, молоко, соки, чай</li><li>8. Как можно больше ходить</li><li>9. Помогать окружающим</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сидеть дома</li><li>2. Играть на компьютере</li><li>3. Употреблять алкоголь, наркотики</li><li>4. Смотреть часами телевизор</li><li>5. Быть раздражительным</li><li>6. Унывать, сердиться, обижаться</li><li>7. Переедать</li><li>8. Курить</li><li>9. Поздно ложиться и вставать</li></ol>

**Практическая часть.** Написать на листочках свои привычки и вредные и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро.

Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

### **Подведение итогов.**

Сегодня мы с вами узнали, какие вредные привычки бывают у человека и как с ними бороться. Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

В итоге, ребята, хочется вам подарить схему ЗОЖ

## Правила здорового образа жизни



### Схема ЗОЖ



Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.