

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

Классный час на тему:

**«О полезных и вредных привычках»**



**Правила  
здорового  
образа жизни**

Куратор: 29ПД- Залиев Н. А.

Дата проведения: 23.04.2021г.

## **Цели:**

1. Выяснить представления студентов о том, что является полезным или вредным для человека.
2. Познакомить обучающихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях.
3. Способствовать формированию у студентов стремления приобретать полезные привычки и избегать вредные.

**Оборудование урока:** слайды.

## **Ход занятия:**

### **I. Что полезно, а что вредно для человека:**

**Преподаватель:** Мы любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет многого достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много способов сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, но есть и то, что идет во вред здоровью и разрушает его.

- Знаете ли вы, что полезно для здоровья человека? *(Студенты предлагают свои варианты полезных привычек. Выслушав ответы, ведущий проводит*

*обобщение ответов детей. На доске постепенно появляется список полезных привычек).*

Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;
  - соблюдать гигиену;
  - правильно и регулярно питаться;
  - заниматься спортом;
  - вовремя и самостоятельно делать уроки;
  - бывать на свежем воздухе;
  - делать утреннюю зарядку;
  - следить за чистотой своей одежды и своего жилища;
  - слушаться родителей и близких людей;
  - закаляться;
  - посещать кружки;
  - читать книги;
- уметь вести себя в коллективе.

## **II. Что такое привычки:**

**Преподаватель:** Многие считают: если человек еще в детстве привыкнет делать что-то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются. - Привычка - это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Показать процесс формирования привычки нам поможет **игра «Привычка»**. *Описание игры:*

Учащиеся встают и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определенный момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должна выполнять его указание.

Вот видите, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

**Преподаватель:** Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, помогают удобно и комфортно организовать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, это - вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает также много. Знаете ли вы, что вредно для здоровья человека? Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить старшим и не уважать их;
- много сидеть у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
- пробовать незнакомые вещества;
- есть чересчур много сладкого;
- грызть ногти;
- курить;
- драться.

**Преподаватель:** Среди вредных привычек самыми губительными для здоровья являются алкоголь, наркотики, курение. Они обязательно отрицательно повлияют не только на организм, но и на поведение человека, его представления о мире и о себе в этом мире, скажется на работе, семье и на отношениях с окружающими. Берегите свое здоровье –это бесценный дар!