

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

О Т Ч Е Т

Классного часа на тему:

**« О ПРИВЫЧКВХ ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ2»**

Группа 19 ПСА 1

Специальность: 40.02.03 «Право и судебное администрирование»

Классный руководитель: Абдуллаева А.М.

Прошел 17 апреля 2021года

Цель:

формирование личности психически здорового и физически развитого обучающегося.  
определить критерии привычек вредных и полезных;  
ознакомить учащихся с разрушающим влиянием вредных привычек на организм подростка;  
сформировать осознанное отрицательное отношение к вредным привычкам;

Задачи:

дать учащимся представление о привычках полезных и вредных;  
сформировать у учащихся стойкое неприятие разрушающего действия вредных привычек.

Ход классного часа:

Вступительное слово классного руководителя Абдуллаевой А.М.

Привычки разделяют на полезные и вредные. Первые могут оздоровить человека, а также положительно влиять на его жизнь в целом. Вредные же влекут за собой проблемы. Поэтому поговорим о том, чем можно себя занять и при этом еще и с пользой для здоровья. Тем более что существует достаточно много увлечений, которые реально способны улучшить жизнь.

Вся человеческая жизнь состоит из повторяющихся поступков. Они определяют характер, формируют определённые индивидуальные черты: волю, выносливость, терпение и так далее.

Обычно люди не задумываются над повторением одного и того же жеста, выполнением какого-то автоматического движения. Они действуют по инерции, неосознанно.

Приучить себя к автоматическому движению может каждый. Но для начала придется сознательно задаться целью.

Тяжелее всего не приобретать, а избавляться от привычек. Человек должен опять активно подключать сознание. Вредные и полезные привычки подчиняются его воле.

Студент Балабеков Яхья. Вредная привычка противоположность полезной. Она приносит множество неприятностей и делает жизнь ее владельца невыносимой, даже если он и не замечает ее. Самыми опасными привычками считаются: курение, алкоголизм; одержимость токсичными веществами, наркотиками, таблетками, игромания.

Такие привычки могут убить человека. Они быстро перерастают в зависимость и болезнь, от которой нужно лечиться .

Эти проблемы могут появляться из-за ослабленного психического состояния, проблем с нервной системой.

Студент Курдулов Элькин. Я хочу сказать о таких полезных привычках как,Рано ложиться и пораньше подниматься. Нормальному человеку нужно спать от шести часов в сутки. Люди, которые просыпаются раньше, когда мозг находится на стадии активности, успевают сделать гораздо больше дел.Питаться правильно. Активный человек так выстраивает свою диету, что организм начинает работать на него. Овощи, рыба, мясо, фрукты, молочные продукты обеспечивают здоровьем и долголетием. Нужно выработать полезные привычки .

Студент Рамазанов Хабибулла. Я хочу рассказать о наркотиках и алкоголе. Наркотики- это самое пагубное из пристрастий. Привыкание обычно развивается уже после пары доз. Все начинается с внешне безобидной травки и заканчивается тяжелыми наркотиками. Наркотики вызывают тяжелейшую зависимость – человек теряет себя. Он становится неадекватным, совершает преступления и губит свое будущее.Если вовремя не одуматься и не начать лечение, то происходит разрушение личности и высока вероятность смертельного исхода. Наркоманы не доживают до старости.С алкоголем многие привыкли встречать радость и переживать горе, заполнять внутреннюю пустоту и бороться со стрессом. Но стоит знать, что эти небольшие шажочки ведут в пропасть. Привычка каждое событие сопровождать алкоголем закладывает основу для патологической зависимости. Шансы, что эта слабость превратится в нечто большее, повышаются, если у человека есть родственники с подобной наклонностью.

Студент Кулиев Сейфулла. Я расскажу об игромании.Наиболее опасная форма – лудомания. Это тяга к азартным играм. Они манят возможностью легкого заработка, но быстро перерастают в способ отдыха. Специалисты даже сравнивают ощущения игрока с ощущениями наркомана. Проиграть все и опуститься ниже плинтуса можно всего за 3–5 лет.

Другая форма игромании то же опасная. Это зависимость от компьютерных игр. Ей подвержены личности, которые не удовлетворены собой и местом в обществе. Они уходят в виртуальный мир и там реализуют себя. Грустно то, что настоящее проходит мимо, но геймеров это мало интересует.

Студент Асланбеков Кафлан. Курение- это очень вредная привычка.С этим явлением борется даже государство. За последние годы принято немало законов об ограничении курения, введены запреты на продажи в определенных местах, активно ведется пропаганда ЗОЖ. И такие усилия приносят результаты. С 2009 по 2019 г. число курильщиков в России стало меньше на 19 млн.Но появилась новая напасть – курение вейпов. Вейпы – это устройства для вдыхания пара. Появляются данные, что они оказывают на организм не меньшее влияние, чем сигареты.

Студент Гусейнов Амир. Я расскажу об интернет-зависимости. Если вас преследует патологическое желание постоянно быть в сети и проверять ленту социальных сетей, пугает возможность выйти из дома без смартфона, ведь вы уже интернет-раб. Это новое явление, распространенное повсеместно среди людей всех возрастов и профессий.

Такую потребность по своему воздействию на психику сравнивают с алкогольной и даже наркотической. Она нарушает функции головного мозга и меняет сознание. Появляются трудности с общением в реальности и нежелание покидать сеть. Плохо это и для физического здоровья: магнитные волны, нагрузка на зрение и позвоночник.

Заключительное слово классного руководителя Абдуллаевой А М. Мы с вами обсудили какие бывают полезные и вредные привычки. И в своей жизни надо стараться не приобретать вредных привычек. Они могут сильно испортить вам жизнь .Человеческая жизнь так коротка и пролетает незаметно. Последствия некоторых ошибок остаются на всю жизнь: начиная от психологических комплексов, конфликтов в семье, на работе, и заканчивая полной физической зависимостью, которая разрушает до неузнаваемости организм в целом, приводя к преждевременному старению, неспособности, вынужденному постоянному приему лекарственных средств еще с молодого возраста. Хочется сказать словами писателя Николая Островского: “Жизнь даётся всего один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».