Муниципальное казенное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Дом детского творчества»

**Беседа с обучающимися,**

посвященная Международному Дню здоровья

«Привычка - вторая натура?»

Апрель 2022 года

Подготовила :

Педагог дополнительного образования

Акимова Ирина Николаевна

**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.

1. Составить индивидуальную характеристику полезных и вредных привычек каждого ученика.
2. Составление таблицы «Мой выбор».

**Мой выбор - не курить**

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

**Мой выбор – не употреблять алкоголь**

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Будет здоровым мое сердце, печень, почки  Буду иметь ясный светлый ум.  Нет ссор в семье, пьяных драк.  Организм не находится в стрессовой ситуации.  Благополучное устройство своей личной жизни. | Снижение памяти, интеллектупальных возможностей, рассеянность.  Деградация личности.  Ссоры, скандалы в семье.  Невозможность устроить свою личную жизнь.  Неизбирательность в выборе приятелей.  Болезни.  Изменение внешности “лицо алкоголика”.  Ранняя смерть. |

**Мой выбор – нет наркотикам**

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

1. 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.

1. Закончим наше занятий 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.