

A decorative border of small red hearts surrounds the entire page.

# Привычки и здоровый образ жизни

## **Дискуссия на тему: «ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Предназначена для учащихся среднего подросткового возраста (10-14 лет).

*Цель дискуссии:* выяснить представление учащихся о том, что является полезным и вредным для человека; познакомить с понятием «полезные и вредные привычки»; убедить подростков в невозможности полноценного существования человека с вредными привычками, в необходимости здорового образа жизни.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Что такое привычка? Какими могут быть привычки?
2. Какие полезные для здоровья привычки вы знаете, хотели бы приобрести?
3. Что может стать вредной привычкой?
  - прием лекарств;
  - компьютер и ТВ;
  - азартные игры;
  - переедание;
  - употребление ПАВ;
  - бесцельное времяпровождение.
4. Назовите самую массовую вредную привычку. Каковы ее последствия для здоровья человека?
5. Как избежать вредных привычек? Чем можно их заменить?
6. Могут ли вредные привычки препятствовать успеху в жизни?
7. Что такое ЗОЖ? Что значит вести ЗОЖ?
8. Может ли человек, который курит, пьет
  - быть здоровым;
  - успешным, богатым;
  - сильным;
  - нравиться людям, иметь настоящих друзей;
  - хорошо учиться;
  - быть уважаемым;
  - иметь здоровых детей.
9. Почему важно быть здоровым?

### ***Базовые понятия***

***Привычка*** - психологическое понятие. Это сложившийся стереотип, закрепленный путем многократных повторений. Привычки обладают огромной властью над человеческой жизнью.

***Привычки бывают:*** полезные, бесполезные, вредные.

***Вредная привычка*** – это свойство характера или поведения, которое порабощает человека, укореняется в его жизни, особенно когда возникают жизненные трудности, наносит вред его здоровью и тем самым жизни.

Вредная привычка, как форма эмоциональной зависимости, проявляется в самоуничтожающей, нудной форме поведения и может сопровождаться физической зависимостью.

Психологической причиной вредных привычек как зависимостей от ПАВ является инфантильная попытка разрешения психологических проблем.

Самая массовая вредная привычка – *курение*. Это вредная привычка (болезнь), поведенческая характеристика нездорового образа жизни.

По международной классификации болезней ВОЗ, табачная зависимость классифицируется как психическое и поведенческое расстройство, т. е. болезнь. По оценке ВОЗ, Россия занимает 1-ое место в мире по числу курящих детей и подростков.

### ***Что такое ЗОЖ. Вести здоровый образ жизни – это значит:***

- заниматься физкультурой и спортом;
- развивать себя интеллектуально и духовно;
- отказаться от опасных для жизни привычек;
- понимать важность чистых отношений между юношами и девушками.

### **Чем можно заменить вредные привычки, злоупотребление ПАВ?**

1. Физические занятия: спорт, бег, походы, танцы, гимнастика и др.
2. Занятия для души: развивать свои таланты, быть добровольцем, учиться справляться с отрицательными эмоциями, анализировать их.
3. Интеллектуальное развитие: игра в шахматы, в математические игры; углублять знания в любимом деле, предмете; читать, писать рассказы, вести дневник и т. п.; осваивать что-то новое, учиться играть на музыкальных инструментах; заниматься фотографией и др.
4. Социальное развитие: организовать спортивную команду, создать кружок, познакомиться с новыми людьми, общаться в хорошей компании, вступить в молодежную или благотворительную организацию и т. п.

### **Что необходимо, чтобы добиться в жизни успеха, не прибегая к вредным привычкам, употреблению ПАВ? Для этого необходимо:**

- иметь идеалы, цель жизни;
- заботиться и думать о других;
- совершенствовать себя: физически, духовно, интеллектуально;
- учиться строить отношения, развивать общительность;
- освобождаться от комплексов;
- быть интересным человеком, познавать окружающий мир;
- положительно, с оптимизмом относиться к жизни;
- доброжелательное отношение к людям, энтузиазм.