

Привычки и здоровье. Формирование полезных и вредных привычек у подростков.

Подготовила:

Воспитатель МБУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

Ткач Наталья Юрьевна

Цель:

Раскрыть составляющие, которые влияют на формирование полезных и вредных привычек, содействовать пониманию необходимости формировать полезные привычки и избавляться от плохих.

Проанализировать пути возникновения привычек.

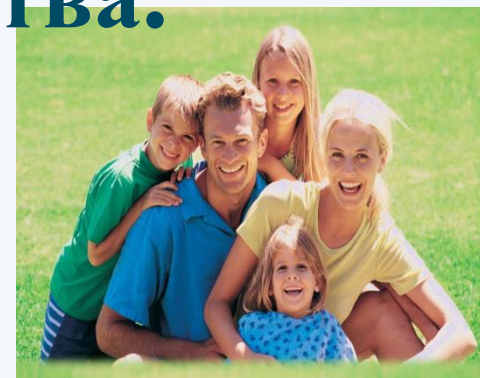
Показать воспитанникам связь привычек человека с его способом жизни.

Научить предвидеть последствия тех или иных привычек.

Человек – существо социальное, его жизнь немыслима вне общества.



школа



семья

спортивные
секции

социальное
окружение



ровесники



Привычки

Это способ поведения в определённых ситуациях или многократное повторение привычных действий, не требующих усилий от человека.

Привычки бывают полезные и вредные.



Навыки

Это действия, сформированные путём многократного целенаправленного повторения и доведённые до автоматизма.



Привычки

```
graph TD; A[Привычки] --- B[Полезные]; A --- C[Вредные]
```

The diagram features a central yellow rounded rectangle at the top containing the word 'Привычки' in red italicized font. Two thin blue lines extend downwards from the bottom corners of this rectangle to two blue starburst shapes. Each starburst contains a white rounded rectangle with black text. The left starburst is labeled 'Полезные' and the right one is labeled 'Вредные'. The entire diagram is set against a white background with blue wavy borders at the top and bottom.

Полезные

Вредные

Из перечня различных привычек выпиши отдельно полезные и вредные привычки:

умывание утром холодной водой; курение; умение вежливо здороваться; употребление алкоголя, наркотиков; плевание на улице; пожелание родным спокойного сна; нецензурные высказывания; обгрызание ногтей, карандашей; ковыряние в носу; чистка зубов утром и вечером; мытьё рук после посещения туалета, перед приёмом пищи.

Полезные привычки

Вредные привычки

Вопросы для обсуждения:

Вспомните некоторые из ваших привычек. Какие из них вам нравятся?

От каких привычек вы хотели бы избавиться?

Как предотвратить появление вредных привычек:

- Выбирать позитивные примеры для подражания;
- Научиться правильно, мудро удовлетворять собственные потребности;
- Уметь противостоять негативному социальному давлению. Уметь сказать: “Нет”.

Упражнение “Родник энергии”

Цель: расслабление плечевых и затылочных мышц.

Нормализует дыхание, насыщает мозг кислородом, благодаря этому улучшается слух и зрение.

Итог

Полезные привычки помогают человеку жить полноценной жизнью и беречь своё здоровье, а вредные – наоборот, негативно влияют на способ жизни человека, являясь помехой его долголетию и здоровью.

Спасибо за внимание