

Государственное учебно-методическое учреждение
«Брестский районный учебно-методический кабинет»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНО СТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



4 КЛАСС

Разгадайте
ребус



” ”



О=

ПРИВЫЧ
КА

Ы

ТЕМА:

**Полезные и вредные
привычки человека.**



ЦЕЛЬ:

- Узнать о полезных и вредных привычках, их значении в жизни человека.
- Познакомиться с правилами, помогающими сохранить здоровье.
- Вырабатывать негативное отношение к вредным привычкам.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПРИВЫЧКА - сложившийся способ поведения, в котором человек испытывает потребность.
- действие, которое стало автоматическим и совершается без усилий.



Какие бывают
привычки?

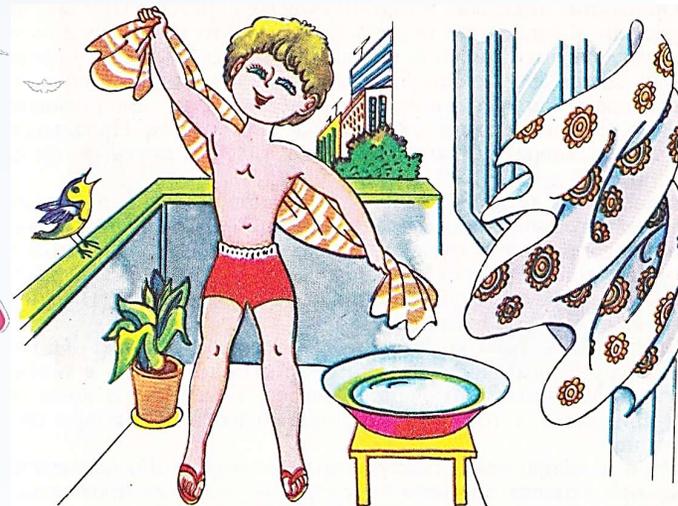
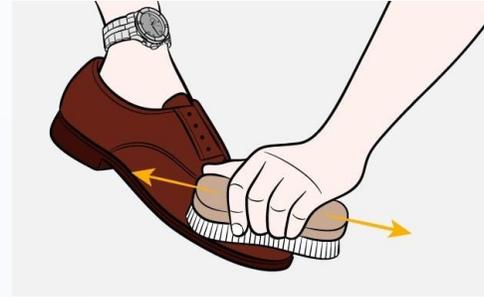
ПОЛЕЗН

ВРЕДН

Привычки могут приносить **ПОЛЕЗН**
человеку пользу, например,
помогают удобно и комфортно
организовывать свою жизнь и
сохраняют его здоровье, поэтому их
называют **ПОЛЕЗНЫМИ**.



Полезные



Если хочешь быть

здоров

- Соблюдай правила гигиены.
- Правильно питайся, пей много во
- Делай утреннюю зарядку, занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе.
- Закаляйся.
- Соблюдай режим дня, вовремя ложись спать.
- Поддерживай порядок в доме, содержи в чистоте одежду, обувь, личные вещи.



Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь.

Дополните пословицы. О каких
полезных привычках в них говорится?

Чистота - залo здоровь

Здоровье в порядкe – спасиб зарядкe

В здоровом теле здоровый

Кто аккуратен, тот людья приятен

Если хочешь быть здорово, закаляйс

...

я.

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.

Какие вредные привычки являются самыми опасными для здоровья?

Неряшество.

Неаккуратность.

Ложь.

Малоподвижный образ жизни.

Жевание жвачки.

Грызть ногти, ручку

...

Сквернословие.

Игромания.

Зависимость от гаджетов.

Курение.

Алкоголизм.

Наркомания.

Порассуждае

К чему **М** может привести эти вредные привычки?



Это полезно

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.
3. Остатки пищи между зубами удаляются зубочисткой.



Порассуждае

Почему нельзя
употреблять в речи
слова-паразиты,
нецензурные
выражения?



Порассуждае

К каким ^М последствиям может привести привычка не соблюдать правила гигиены: не мыть руки, не чистить зубы ...?



Порассуждае

К чему может **М**привести эта вредная привычка?

- К болезням желудка;
- К инфекционным болезням (в случае употребления чужой жевательной резинке);
- К потере внимания;
- К приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).



Это полезно

ПОМНИТЬ

- Жевать резинку можно только после еды;
- Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;
- Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.

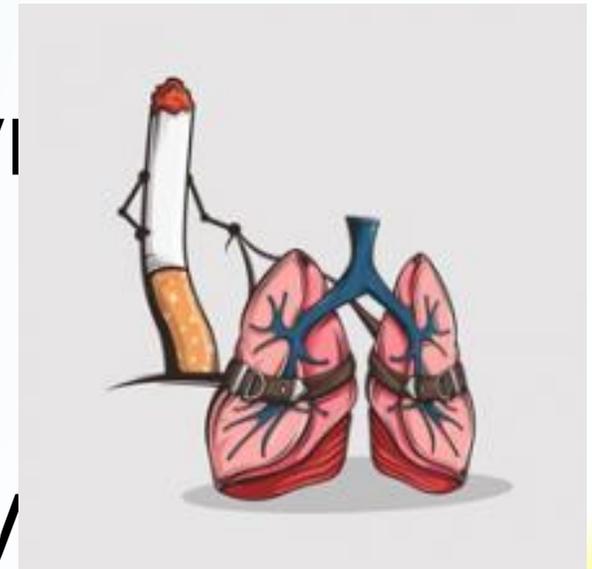
К каким последствиям может привести эта вредная привычка?



Вред

курения

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу мозга.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту

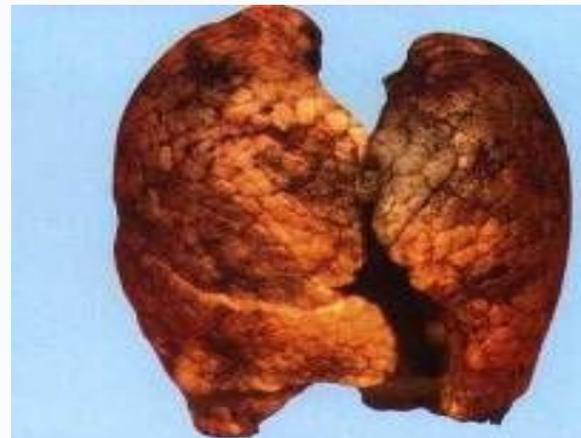
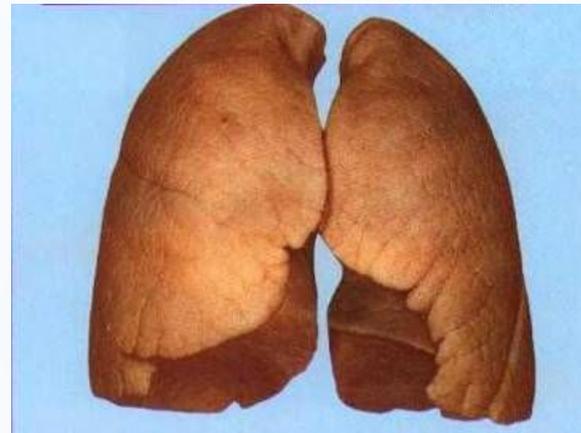


Органы некурящих и курящих людей

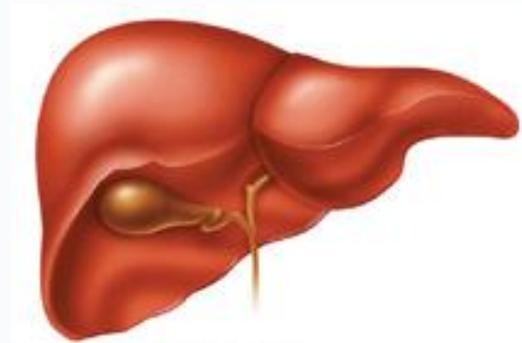
Зубы



Лёгкие



Печень



К каким последствиям может привести эта вредная привычка?



Вред

От алкоголя страдают все внутренние органы, особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек глупеет. У него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Пьяный человек – не человек, ибо он теряет разум.

Наркомания

хроническое
заболевание,
вызванное
употреблением
веществ-
наркотиков.



Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Игровая

зависимость
предполагаемая форма
психологической зависимости,
проявляющаяся в навязчивом
увлечении видеоиграми
компьютерными играми.



Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft.



Телевизионная

Телевидение стало самым **зависимостью** распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором



Интернет-

зависимость

психическое расстройство,
навязчивое желание подключиться к
Интернету и болезненная
неспособность вовремя отключиться
от Интернета.



ЧЕМ ЗАНИМАЮТ ЛЮДЕЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

1. «Все в жизни нужно попробовать».
2. «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться».
3. «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»
4. «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появиться столько друзей!»
5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Ответь на вопросы словами «да» или

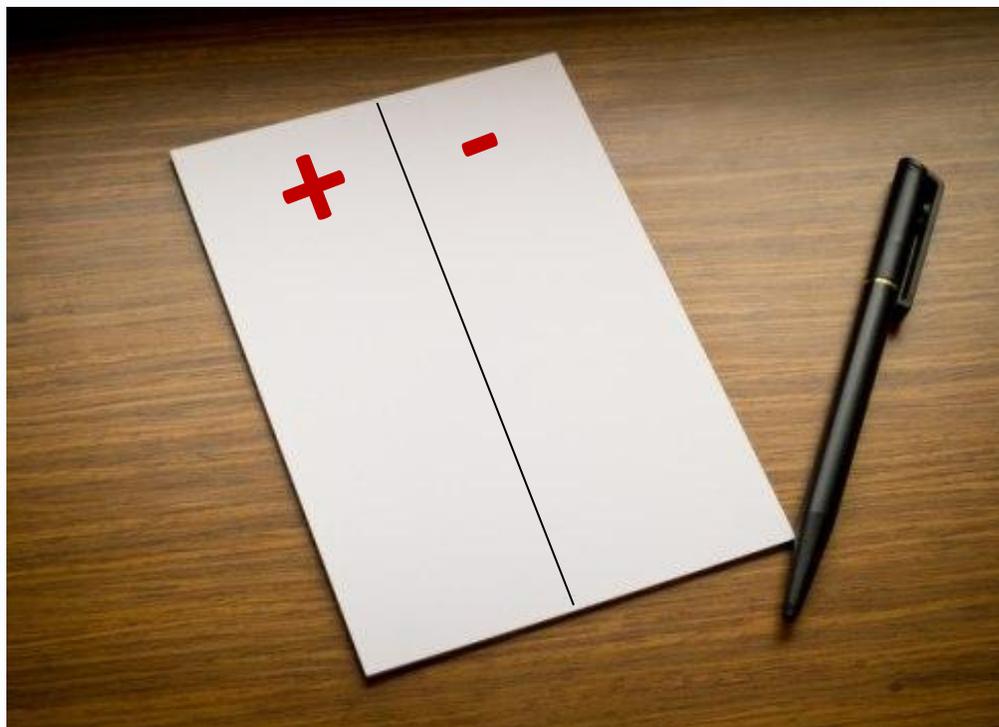
«нет»

- 1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
- 2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?
- 3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
- 4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- 5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
- 6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
- 7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
- 8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
- 9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
- 10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Результат теста

- Вы сказали **«да» не больше 3 раз** – вот ваш результат: Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вам вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.
- Вы сказали **«да» от 4 до 8 раз** – ваш результат похуже. Вам не всегда удастся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.
- Вы сказали **«да» от 9 до 10 раз** – тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Запишите на одной половине листа свои полезные привычки, а на другой - вредные привычки.



Задания для групповой

работы
Нарисуйте листовки, плакаты против вредных привычек, призывающие к здоровому образу жизни.



РЕФЛЕКСИЯ

- Я УЗНАЛ ...
- МНЕ БЫЛО ...
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ ...