

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,

ВОЛГОГРАД

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:

«О вредных привычках»

(для младших школьников)

Волгоград, 2017

План беседы.

I. Вступление. Значение привычек в жизни человека.

II. Основная часть. Вредные привычки.

1. Переедание.
2. Нежелание двигаться.
3. Зависимость от телевизора и компьютера.
4. Привычка грызть ногти, ручки, карандаши.
5. Сквернословие и злословие.
6. Жевательная резинка.
7. Привычка не чистить зубы.
8. Курение.

III. Заключение.

I. Вступление. Значение привычек в жизни человека.

Каждый человек способен **привыкать** к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Что появляется у человека? Правильно, привычка.

Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Привычка в нашей жизни - это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. В жизни человека повседневные привычки играют важную роль. Есть привычки полезные, а есть вредные. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Вопрос учащимся: «Какие вы знаете полезные привычки?» (мыть руки с мылом, умываться, делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома). Добавлю: привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

Редко встретишь человека, у которого только полезные привычки. Сегодня мы будем говорить с вами о вредных привычках, дружба с которыми может испортить характер человека, а также губительно отразиться на его здоровье. Если такие привычки появились у человека, то отказаться от них порой бывает не просто.

II. Основная часть. Вредные привычки.

Вопрос учащимся: «Какие вы знаете вредные привычки?» (грызть ногти, курить, объедаться, тратить много времени на компьютерные игры, ругаться «нехорошими» словами, обзываться, не соблюдать режим дня, мало двигаться)

Вредные привычки мешают жить, они забирают здоровье и красоту. Давайте о них поговорим подробнее.

1. Первая вредная привычка - переедание. В нашей стране сейчас четверть населения страдает ожирением. А знаете ли вы, что это основа преждевременной старости и многих болезней? Тучные люди живут примерно на 10 - 12 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Это чревато **ожирением** и появлением на этом фоне **тяжелых заболеваний** (таких, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, рак, заболевания сердца, суставов).

А еще надо учитывать, что вы кушаете. Не все продукты, которыми вы питаетесь, бывают полезными.

Вопрос учащимся: «Чем вы привыкли лакомиться на переменах?» (шоколадные батончики, чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, конфетки).

А известно ли вам, что вкусовые качества многих из этих продуктов достигаются за счет добавления различных синтетических **ароматизаторов** (чтобы продукт имел вкусный запах), **консервантов** (чтобы продукт дольше хранился и не портился) и **усилителей вкуса** (в результате хочется съесть еще).

Вопрос учащимся: «Что вы любите пить?» (газировку, кока-колу, фанту). Так вот, самые безопасные компоненты этих продуктов – это вода и сахар. Остальное – это кофеин, красители и консерванты, усилители вкуса.

Конечно, ваш растущий организм требует пополнения энергетических запасов. Но необходимо следить, чтобы эту энергию организм получал из здоровых продуктов. Если заправить машину плохим некачественным бензином, что произойдет? Она либо не поедет, либо сломается. Так почему мы позволяем себе "заправлять" наш организм некачественной едой? Ведь тело не купишь и не заменишь, как автомобиль!

Вопрос учащимся: «Назовите продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым» (фрукты, овощи, рыбу, молочные продукты). Хотите перекусить на переменах – скушайте фрукты, орехи, йогурт, выпейте негазированную воду.

Привычка с детства кушать много, употребляя вредные продукты, может наградить вас множеством болезней в будущем. Чем моложе возраст, в котором появляется излишний вес, тем тяжелее будут заболевания. Поэтому, первая заповедь - ничего лишнего не есть. Питание должно быть разнообразным и полноценным

Из древности к нам пришли мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

2. Ожирение грозит особенно тем детям, которые не только много едят, но и **мало двигаются**: не занимаются спортом, пропускают занятия физкультурой, не хотят участвовать в подвижных играх. Малоактивный образ жизни становится причиной лишнего веса, быстрого старения организма и множества проблем со здоровьем.

Природа создала нас всех активными существами. Для человека естественно проводить свои дни в движении, а лежание на диване и сиденье перед компьютером на протяжении многих часов – это противоестественно. Длительные периоды физической **неактивности** несвойственны школьникам любого возраста. Вы должны ежедневно заниматься физкультурой от 60 минут в день (суммируя все время занятий) и более.

Вопрос учащимся: *ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?*

Молодцы! Значит, вы понимаете, что оставаться сильным и здоровым можно только в союзе со спортом, с физическими упражнениями, в движении.

А если вы не занимаетесь в спортивной секции, то не пропускайте уроки физкультуры, занимайтесь утренней гимнастикой. Заряд бодрости будет обеспечен. Займитесь тем, что вам по вкусу – крутите педали велосипеда, танцуйте под заводную веселую музыку, крутите обруч или делайте упражнения на растяжку. Главное, чтобы зарядка доставляла вам удовольствие! Возьмите себе за правило подниматься по лестнице, даже если в доме есть лифт. Это вполне может стать заменой зарядке или пробежке. Через некоторое время вы увидите и почувствуете ощутимую пользу от такой привычки. Привычка к физическим упражнениям зарождается с детства.

3. Как мы с вами уже выяснили, **компьютер и телевизор** ограничивают вашу физическую активность. Но это не весь вред от этих «чудес техники».

Трудно себе представить жизнь современного человека без компьютерных и информационных технологий. Рассмотрим достоинства и недостатки интернета, а также вред от компьютера более детально. Компьютер и интернет сейчас довольно широко используются в качестве развития и образования.

Вопрос учащимся: «Что нам дает интернет?» (возможность быстро и легко получить любую интересующую информацию, возможность общения, скачивать игры, фильмы).

А вот насколько полезна информация, остается только догадываться. Школьники, которые скачивают готовый материал, тем самым лишают себя возможности научиться чему-либо. А качество и достоверность полученной из интернета информации оставляет желать лучшего.

Следующее благо, которое якобы предоставляет нам интернет - **возможность общения**. Причем общаетесь вы не только с людьми,

проживающими на другом краю планеты, но и с собственными друзьями. Вот так компьютер просто и незаметно лишает вас живого общения. Вместо возможности научиться красиво говорить и слушать собеседника, вы получаете всего лишь навыки быстрой печати.

А чрезмерное увлечение компьютерными играми лишает вас живого общения и влияет на ваше развитие и успеваемость в школе.

Вопрос учащимся: «А кто из вас может сказать какой вред компьютер может принести вашему здоровью?» (нарушение зрения, сколиоз, заболевания, связанные с длительным нахождением в сидячем положении, стресс, вызванный потерей информации).

Конечно, вред от компьютера незаметен на первый взгляд, но все же не стоит его недооценивать. И не следует забывать, что все хорошо в меру.

И другая ваша привычка – **увлечение телевизором.**

Благодаря детским телепередачам вы ежедневно получаете массу новой полезной информации. Телевизионные встречи со сказочниками, с «ожившими» куклами, мультипликационные и детские художественные фильмы, образовательные передачи о животных и растениях, о природных явлениях, телевизионные передачи, затрагивающие темы истории, литературы, музыки, архитектуры расширяют ваш кругозор.

К сожалению, многие дети пользуются телевидением бесконтрольно. Едва пробудившись утром в выходной день, они жмут на кнопку телевизора и смотрят все программы подряд, переключаются с канала на канал. Это неправильно. Это привычка вредная. Проводя слишком много времени перед экраном телевизора, вы, **во-первых**, мало двигаетесь. **Во-вторых**, насмотревшись «взрослого кино», плохо спите, видите кошмары, боитесь темноты. **В-третьих**, сидя перед телевизором часы напролет, не успеваете приготовить уроки, не успеваете почитать, порисовать, погулять с друзьями на улице. **В-четвертых**, может испортиться зрение.

Общая продолжительность «общения» с телевизором - не более полутора часов в день. Расстояние, отделяющее вас от экрана телевизора, должно быть не менее 5 метров.

4. Когда вы смотрите телевизор, учитесь, переживаете за оценки, общаетесь между собой, с учителями, с родителями, вас может что-то беспокоить, тревожить. Вот тогда-то непроизвольно рождается еще одна вредная привычка - **грызть ногти.**

В течение дня вы соприкасаетесь с множеством грязных предметов. Представляете, сколько вредных микробов скапливается на руках и под ногтями? Из рта микробы, в том числе и вызывающие заболевания, вместе

со слюной и пищей проникают в желудок, и там развивается воспалительный процесс. В организм вместе с грязью способны проникнуть яйца глистов. Когда ребенок грызет ногти, он зачастую выкусывает край ногтя до основания, и тогда образуется кровоточащая ранка. В ранку может попасть инфекция.

Еще одна вредная привычка - **грызть ручки, карандаши** и другие канцелярские принадлежности. Многие дети приобретают данную привычку с приходом в школу, когда меняется привычная обстановка, появляются нагрузки. Некоторые из вас начинают нервничать и переживать, а карандаш или ручка в свою очередь помогают снять нервное напряжение.

В чем опасность?

- Можно вместе с карандашом занести инфекцию, способствующую в дальнейшем появлению заболеваний ротовой полости и горла (стоматита, фарингита, ангины, тонзиллита). Кроме того, могут развиваться воспалительные заболевания пищевода, желудка, кишечника.
- Очень часто некачественные канцелярские товары содержат вредные химические вещества.
- Могут возникнуть проблемы с зубами. Эмаль зубов довольно быстро разрушается, и начинает развиваться кариес. Механическое воздействие карандашами делает детские зубы неровными (испорченный прикус на всю жизнь).

5. Влияние сквернословия и злословия

Характер ваш никто не назовет прекрасным, если вы с детства начинаете ругаться нехорошими словами и говорить гадости про других людей. С обидных слов чаще всего начинаются ссоры и драки. К сожалению, на переменах разные нехорошие слова можно услышать и среди наших учеников.

*Вопрос учащимся: «Кто-то заставляет их произносить»? (Нет)
«Откуда же они берутся?» (Не сдерживаемся).*

Вопрос учащимся: «Какие же слова особенно ранят нас?» (дразнилки, грубые, «туалетные», нецензурные). Очень много людей, включая школьников, употребляет сквернословие в своей разговорной речи.

Однажды великий учёный Пифагор услышал, как красиво одетый человек сквернословил. Он подошёл к нему и сказал:

- Или говори речи, соответствующие твоей одежде, или оденься соответственно твоим речам.

Сквернословие - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. Слово, произнесенное человеком, - это тоже энергия, которая распространяется вокруг человека. Если он говорит добрые слова – добреет не только сам человек, но и тот, кому эти слова адресованы. Если произносятся слова нецензурные, грязные, они засоряют пространство. Говорящий плохие слова человек, как и тот, на кого они направлены, может заболеть, соприкасаясь с отрицательной энергией.

*Вопрос учащимся: «Почему у злых волшебников, которых мы видим в фильмах или на страницах книг, лица неприятные, отталкивающие?» (Всю жизнь они произносят **злые** заклинания)*

Вопрос учащимся: «Как вы думаете, что происходит с человеком, который постоянно говорит грубые, злые, насмешливые слова?» (Становится некрасивым)

Если вдруг ваша игра на перемене становится недоброй, и у вас само готово выскочить обидное слово, представьте, что перед вами зеркало. Посмотрите на себя со стороны: какое у вас лицо? Возможно, это поможет вам удержать свой язык и не превратиться, пусть и на мгновение, в злого волшебника.

Очень часто можно слышать злые, нелепые высказывания человека о других людях. Это называется **злословием**. Говоря что-то злое о других людях, человек раскрывает свою суть – насколько он злой, грубый, несдержанный и невоспитанный человек. Злословие — это самоутверждение за счет унижения других людей, что указывает на наличие зависти, комплексов неполноценности.

Нужно научиться с детства говорить хорошие слова о других людях. Таким образом, вы образуете вокруг себя доброе пространство без болезней. Именно положительные эмоции способствуют здоровью, а отрицательные эмоции приводят к различным заболеваниям. Если кто-то из вас вдруг захочет сказать что-то злое о другом человеке – лучше промолчите. А если при вас начинают плохо говорить о других людях, можно показать, что эта тема вам неприятна, и перевести разговор в другое русло.

6. Жевательная резинка.

Вопрос учащимся: «Поднимите руки, кто любит жевать жевательную резинку! Почему?» (вкусная, ароматная, сладкая, освежает дыхание)

Да, сладкая и ароматная жевательная резинка - большое искушение для любого из вас. Редко кто откажется от жевательной резинки, если ему предложат ее.

В отличие от взрослого человека, видящего в жевательной резинке средство очищения поверхности зубов и средство для освежения дыхания, вы видите в ней исключительно лакомство, источник сладкого вкуса, того или иного аромата. Другими словами, вы относитесь к жевательной резинке как к конфете. И готовы жевать бесконечно. Некоторые жуют даже тогда, когда в резинке давно нет уже ни сладкого вкуса, ни аромата.

Это вредно. Вот почему. Когда вы начинаете жевать жевательную резинку, в органах пищеварения усиленно вырабатываются и выделяются различные пищеварительные соки - слюна, желудочный и кишечные соки, сок поджелудочной железы. И пока жуete, пищеварительные соки продолжают выделяться. Пищеварительные железы, не имея достаточной возможности для восстановления, быстрее изнашиваются и страдают, также страдают сами пищеварительные органы.

7. Еще одна вредная привычка, которая может привести к заболеванию зубов и желудка – привычка не чистить зубы.

Вопрос учащимся: «К чему вы должны быть готовы, если не будете чистить зубы?» (из рта будет постоянно исходить неприятный запах, начнут портиться и болеть зубы).

Подружитесь с этой вредной привычкой - и придется искать дружбы со стоматологом. Зубы быстро разрушаются, от этого страдает процесс измельчения пищи в полости рта, а значит, страдает пищеварение в целом - возникают заболевания этих органов.

8.

Ребята, мы убедились, что незначительные привычки, на которые вы порой не обращаете внимания, могут серьезно повлиять на здоровье человека. А есть привычки, которые не только вызывают развитие болезней, но и сами становятся заболеваниями в будущем. Огромное количество людей на всей планете стремятся через употребление никотина, алкоголя, допинга и наркотиков почувствовать себя «современными» и независимыми. Так ли это?

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к зависимости и к возникновению многих болезней. Ваш детский организм продолжает развиваться, и он очень чувствителен к табачным ядам. На фоне курения развиваются нарушения в нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах, плохо усваиваются витамины. Все это приводит к торможению роста и развития.

Особенно пагубное действие табак оказывает на нервную систему – курящие подростки становятся легковозбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. У них возникают частые головные боли, быстрая утомляемость, снижаются внимание и память, они быстро устают и плохо спят. И все это сказывается на получении знаний – они начинают плохо учиться. Курильщика всегда сопровождает специфический запах. И здесь никакие жевательные резинки не помогут! Запах от сигарет на несколько часов остается в волосах человека. А подобный запах многим неприятен. Запах табака не пройдет, пока вы не бросите курить.

Можно предложить учащимся дополнить сказанное различными фактами или рассуждениями.

Многие курильщики понимают, что это вредно, но не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки.

Послушайте одну притчу:

«Давным-давно, когда табак только был завезен на наш континент, жил один мудрец. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: “Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!” Подошел мудрый старец, сказал: «Этот “божественный лист” приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы удивились и спросили: «Но откуда ты знаешь?» И мудрец пояснил: вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не будет входить в дом бодравствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости». Отошли люди от купцов, задумавшись».

III. Заключение.

Ничего хорошего вам вредные привычки не принесут. А избавиться от них очень сложно. Выработывайте у себя полезные привычки. А с вредными привычками надо бороться, и сила воли поможет их победить. Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали: нет вредным привычкам! Давайте учиться быть здоровыми людьми!

Литература

1. Белсон П., Галбрайт Д., Эспеланд Г. «900 практических советов родителям и детям» - М., Русское слово, 2010. – 196 с.
2. Гусева Н.А. «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей» - М., Просвещение, 2007. – 250 с.
3. Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимости: 1-4 классы» - СПб.: Речь, 2008. - 226с.
4. <http://www.zubstom.ru/docs/index-14926.html>

АНКЕТИРОВАНИЕ

Как проверить свою силу воли? Легко ли отказаться от вредной привычки?

1. Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?

да-3 балла

нет-1 балл

2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?

да-3 балла

нет- 1 балл

3.Трудно ли вам переключиться с одного урока на другой?

да – 2 балла

нет – 1 балл

4.Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?

да -2 балла

нет – 4 балла

5. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?

да – 3 балла

нет – 2 балла

6. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения планов?

да -2 балла

нет – 4 балла

7.Трудно ли отказаться от привычки, которая по душе?

да -2 балла

нет – 4 балла

Оцените результат

От 21 и выше – вы быстро приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. От вредных привычек отказываетесь довольно легко, если этого хотите.

От 13 до 20 – при необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, признать свою неправоту. Вы можете отказаться от вредных привычек.

От 13 и ниже – вы не склонны менять свои привычки и взгляды. Ваши привычки могут стать далеко не такими хорошими, какими они вам кажутся.

ИГРА «Полезно - вредно»

Ведущий беседу называет привычки, а учащиеся, если это полезная привычка - показывают зелёную карточку, красную карточку, если вредная.

Долго смотреть телевизор.
Правильно питаться.
Говорить неправду.
Мыть руки перед едой.
Много сидеть у компьютера.
Чистить зубы.
Кричать.
Убирать за собой игрушки.
Куриль.
Делать зарядку.
Есть много сладостей.
Грызть ногти.
Обзывать детей.
Соблюдать режим дня.
Говорить правду.
Неряшливо одеваться.
Пользоваться носовым платком.
Обманывать.
Кушать молча.
Здороваться.
Заправлять постель.
Пробовать неизвестные вещества.