**Час информации «Полезные привычки»**

**28 июля 2022г. в 18-00 час.**

**Цели :**

* пропагандировать здоровый образ жизни; формировать культуру ЗОЖ;
* сформировать у детей представление о полезных привычках и о положительном влиянии их на жизнь человека

**Задачи:**

* воспитание бережного отношения к своему здоровью;
* способствовать формированию, у детей и подростков, стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных;
* воспитание чувства доброты и благодарности.

**Ход мероприятия:**

**Что такое привычки**

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

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

Привычки бывают полезные и вредные.

**1. Прежде всего хочется спросить: Что самое главное в жизни для каждого человека?**

**Конечно, мир (**жизнь без войны**) и здоровье! Это самое главное, самое важное!**

Также важно образование, благополучие, но здоровье - прежде всего для каждого человека.

Здоровье собственное и здоровье наших близких.

Если чувствуешь себя хорошо – всё ладится да спорится. А если чувствуешь себя плохо-то и делать ничего не хочется. Учёные утверждают, что и счастье человека во многом зависит от здоровья.

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ**

Физкультура, спорт

Закаливание

Личная гигиена

Режим дня

Правильное питание

Отказ от вредных привычек

**ДУШЕВНОЕ**

Радоваться жизни

Не унывать

Уметь прощать

Уметь дружить

Быть добрым

Не злиться и т.д.

Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет стать нужным и полезным людям.

**2. От чего зависит наше здоровье?**

**По русским пословицам можно определить от чего зависит наше здоровье: от чистоты, от движения, от доброты!**

**Пословицы о здоровье:**

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Двигайся больше – проживёшь дольше. ДВИЖЕНИЕ! СПОРТ!

Пешком ходить – здоровым быть!

Кто много лежит, у того бок болит.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Холода не бойся – сам по пояс мойся.

В грязи жить – чахотку нажить. ЧИСТОТА! ЗАКАЛИВАНИЕ!

Если хочешь быть здоров – закаляйся! РЕЖИМ ДНЯ!

Вечерние прогулки полезны – они берегут от болезни.

Хлеб да вода – здоровая еда.

Хвораю – ем по караваю. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Лук от семи недуг.

**Следующая важная составляющая здоровья - ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

В здоровом теле – здоровый дух.

Доброе слово лечит, а злое калечит. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ (ДУШЕВНОЕ) ЗДОРОВЬЕ

Добрым быть - долго жить. (хорошее настроение, спокойствие, душевное равновесие)

Не одежда красит человека, а его добрые дела.

Доброе слово человеку – что дождь в засуху.

**Почему важно быть здоровым?** - Чтобы быть сильным, хорошо выглядеть, быть успешным!

**Кто должен заботиться о вашем здоровье?** (я сам, врачи, родители, учителя???)

**3. Что полезно, а что вредно для человека?**

|  |  |
| --- | --- |
| Полезно для человека: | Вредно для человека: |
| * соблюдать режим дня * соблюдать гигиену * правильно и регулярно питаться * заниматься спортом * вовремя и самостоятельно делать уроки * бывать на свежем воздухе * делать утреннюю зарядку * следить за чистотой своей одежды   и своего жилища   * слушать родителей и близких людей * помогать людям * посещать кружки * читать книги * поддержать человека в трудную минуту | * прогуливать занятия в школе * грубить и не уважать старших * много сидеть у телевизора или за компьютером * гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни * пробовать незнакомые вещества * есть много сладкого * грызть ногти * драться * курить * переедать * сквернословить, обзываться * опаздывать * обманывать |

**4. Существуют разные привычки.** Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными.**

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**

Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья: употребление алкоголя, наркотиков, курение. Это очень вредные привычки. Вредные привычки влекут за собой серьезные проблемы – разрушают организм человека, служат причиной ссор, драк, кровопролития или даже смерти.

В последние годы к списку вредных привычек добавились какие? –телемания, игромания

(игровая зависимость).

**Вредные привычки полезны для здоровья?**

Есть, конечно, менее вредные привычки. Их называют: **неприличные привычки**:

Частые опоздания

Мелкое враньё

Ковыряние в носу, обзывания

Сплетничество

Обгрызание ногтей

Агрессия

**5. Привычки влияют не только на здоровье человека, но и на его характер.**

Недаром говорят: «Посеешь привычку – пожнёшь характер».

В жизни и деятельности людей большое значение имеют привычки.

У каждого успешного человека есть свои секреты, но многих из них объединяют полезные привычки, которые помогли им стать сильными, счастливыми и успешными.

**Зачем нужно заниматься спортом?**

Да, малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на организм человека: ухудшается самочувствие, появляется головокружение и боль в голове, боли в спине, нарушается сон. Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.

Если человек мало двигается, много сидит или лежит, то у него резко снижается работоспособность мышц, а это приводит к нарушению кровообращения, сна, к накоплению жиров, болезням сердца, ухудшению памяти, внимания и мышления. Малоподвижный образ жизни приводит к преждевременному старению организма: появляются ранние морщины, человек физически становиться слабым.

Что такое **режим дня**?

Чтобы организм развивался правильно, надо приучать себя к режиму с малых лет. Режим дня – это правильное распределение времени. В школьном возрасте обучающиеся должны правильно распределять своё время. Время труда и отдыха должно чередоваться. Умственный труд всегда должен сочетаться с отдыхом, а отдых должен быть активным, не около телевизора или компьютера, а на свежем воздухе с подвижными играм. В то же время надо помнить, как правильно смотреть телевизор или играть на компьютере, сколько смотреть и играть. Приём пищи каждый день должен происходить в одно и то же время, это способствует лучшему развитию, росту и работе организма.

И, конечно же, немаловажное значение имеет полноценный сон, который для детей школьного возраста должен быть 8-10 часов.

Что мы понимаем под выражением «**личная гигиена**»?

Гигиена тела – важнейшая мера сохранения здоровья. Соблюдение правил личной гигиены - это необходимая процедура для каждого человека.   
Лицо, уши, шея быстро загрязняются. Их надо мыть 2 раза в день - утром и вечером. Особенно у нас загрязняются руки, и обычно на них больше всего бывают микробов, которые способствуют инфекционным заболеваниям. Поэтому после прогулок, посещения туалета всегда надо мыть руки. Ежедневного ухода требуют не только руки, зубы, но и ногти, волосы, одежда, обувь. Нужно помнить: предметы гигиены у каждого должны быть личными.

*Гладко, душисто,*

*Моет чисто.*

*Нужно, чтоб у каждого было…(мыло)*

**Здоровое питание**.

Продолжая разговор о здоровом образе жизни нужно обязательно поговорить и о здоровом питании. Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

- Как вы понимаете это выражение? *(Ответы детей).*

Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание. Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, в мясе, рыбе, овощах и фруктах.

**Поиграем в игру «Да - нет»:** Ябуду задавать вопросы, а вы громко отвечайте ***«да»*** или ***«нет».***

*Что нам нужно для здоровья?*

*Может, молоко коровье?*

*Лет в двенадцать сигарета?*

*А с друзьями эстафета?*

*Тренажер и тренировка?*

*Свёкла, помидор, морковка?*

*Пыль и грязь у вас в квартире?*

*Штанга или просто гири?*

*Солнце, воздух и вода?*

*Очень жирная еда?*

*Страх, уныние, тоска?*

*Скейтборд - классная доска?*

*Спорт‚ зарядка, упражненья?*

*Бег по парку по утрам?*

*Музыкальный тарарам?*

*Сон глубокий до обеда?*

*Полуночная беседа?*

*Если строг у нас режим –*

*Мы к здоровью прибежим!*

**Душевное здоровье.**

**Доброта - это *отзывчивость*, душевное *расположение к* *людям*, *стремление* *делать добро* другим.**

Доброму человеку нечего бояться, он не причиняет никому зла и обиды, у него спокойно на душе, ему не стыдно за свои добрые поступки.

Что значит быть добрым?: *Ответы детей*

Это значит:

-- уметь принимать близко к сердцу чужую беду, боль, чужую тревогу

--уметь прощать – простить обидчика

--вовремя придти на помощь

--поддержать человека в трудную минуту

--помочь ему делом или просто сказать тёплые добрые слова

**6. Вывод:**

**Существуют разные привычки: вредные и полезные.**

**Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек!**

Если человек привык рано вставать, строго соблюдать режим дня, все делать быстро и хорошо, то и труд для него покажется легче и останется время для отдыха и развлечения.

Выбор за нами: или быть здоровым и двигаться вперёд, или губить свою жизнь

вредными привычками, нанося вред не только собственному здоровью, но и окружающим людям.

Путь к доброте нелегкий. Можно тысячу раз говорить, что жалко стариков, но никогда не уступать место в транспорте пожилому человеку, на словах любить природу и не замечать урны для мусора.

Ребята старайтесь быть добрыми. Потому что если человек добрый, если он творит добрые дела, то он счастлив и всем вокруг от него хорошо.

Желаю вам всем иметь только полезные привычки!