**Беседа на тему: «Привычки и здоровье»**

Выполнила: Медведева А.В.

п.г.т. Игрим

2014 г.

**Цель:** формирование у воспитанников представлений о вредных и полезных привычках. Показать как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности. Расширять кругозор детей, развивать познавательные интересы. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Ход:**

1. Заполнить анкету «Мои привычки».
2. Как вы думаете, все ли ваши привычки полезные? А теперь попытайтесь разделить свои привычки на вредные и полезные.
3. Давайте подумаем, что же такое привычка?
4. Привычка – особенность каждого человека привыкать к чему-либо, например, каким-то действиям, ощущениям – рано или поздно ложиться спать, каким-то определенным местам, играм, одежде и пр. Привычка формируется в результате многократных повторений: это когда человек часто совершает какое-то определенное действие много раз и потом он привыкает выполнять его не задумываясь. Итак, мы уже с вами определились, что привычки бывают вредными и полезными. Многие привычки оказывают влияние на здоровье человека.
5. Привычки, способствующие укреплению здоровья считаются…. (полезными). Давайте подумаем какие привычки можно считать полезными? (ежедневно чистить зубы, умывать холодной водой, соблюдать режим дня, заниматься закаливанием и т.д.)
6. Привычки, наносящие вред здоровью, называются … (вредными). Например – есть много сладкого, долго спать, близко смотреть телевизор, читать в темноте, лежа и пр.
7. Как вы думаете какой вред здоровью наносят вредные привычки? (ответы детей). Наиболее опасное влияние на здоровье человека оказывает употребление алкоголя, табака, наркотиков. Под их воздействием поражаются внутренние органы – сердце, печень, легкие, желудок, почки, сосуды, головной мозг. У человека снижается работоспособность, ослабевают зрение, слух, память; меняется поведение – люди в состоянии наркотического, алкогольного опьянения становятся неуправляемыми и могут совершать поступки, опасные для их жизни и здоровья и окружающих людей.
8. Но вредными эти привычки называются еще и потому, что от них бывает сложно отказаться. При довольно частом употреблении алкоголя постепенно развивается болезнь – **алкоголизм.**
9. Употребление наркотиков еще более опасно, чем употребление алкоголя. Очень тяжелым является состояние, которое наступает после того, как действие наркотиков проходит. Это состояние называется ломкой и оно настолько болезненно, что человек вынужден опять применять наркотики, чтобы заглушить боль. Развивается болезнь – **наркомания,** которая очень быстро может привести к смерти.
10. В отличие от алкоголя и наркотика табак не вызывает сильных изменений в поведении человека, однако в этом и таится его опасность. Курящие люди наносят вред окружающим, в табачном дыме содержится много вредных веществ, которые, накапливаясь в организме, оказывают разрушающее действие.
11. Зачастую от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики человеку трудно избавиться самому, поэтому человек вынужден обращаться к врачу, психологу.
12. Обобщение по теме:

- какие бывают привычки?

- какие привычки называют полезными?

- какие привычки называют вредными?

13. **Вывод**: если условно взять здоровье человека за одно целое, то половина только зависит от наследственных факторов: от здоровья родителей, от условий окружающей среды – воздуха, воды и т.д., от здравоохранения, а остальная половина зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

14. Давайте вместе с вами попробуем дать определение здоровому образу жизни (ответы детей):

- личная гигиена;

- положительные эмоции, стрессоустойчивость;

- закаливание;

- рациональное питание;

- здоровый сон;

- двигательная активность;

- отказ от вредных привычек.