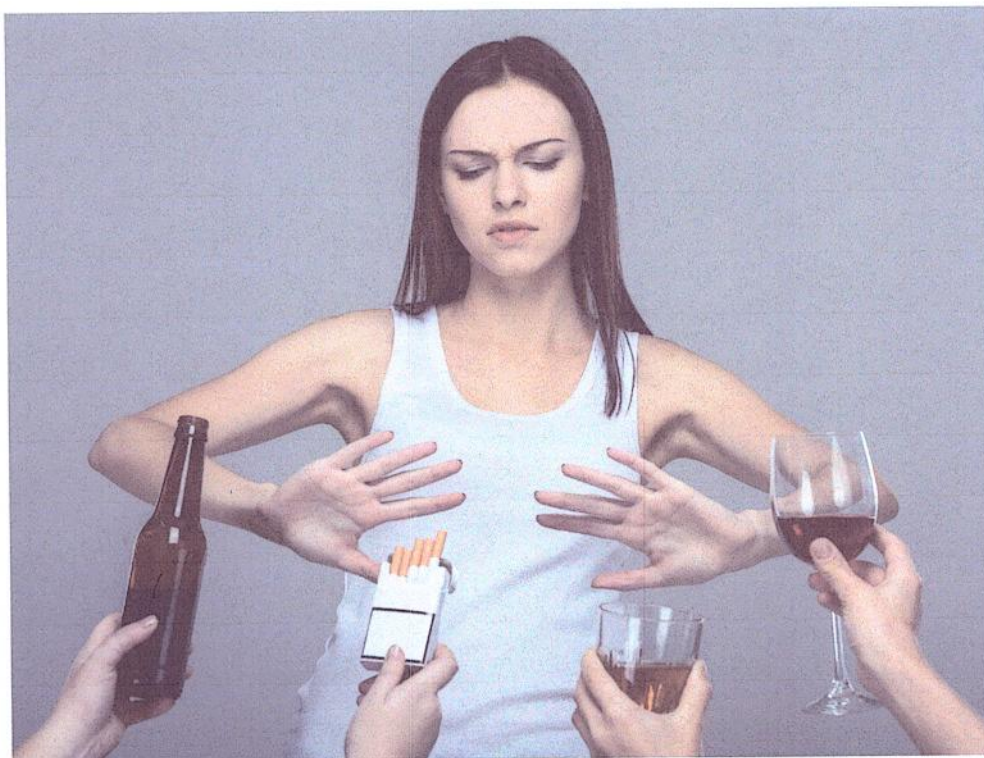


ГКОУ РД «БСШИ№3»

Линейка

на тему:

«Вредные привычки»



Выполнила:

Кл.рук. 6 «а» Асанова Р.А.

2022г.

Тема: «Нет!» - вредным привычкам»

Цель: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, борьба с негативными явлениями.

Задачи: раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека; помочь осознать масштабы вредных привычек для здоровья человека.

Ход линейки:

1. Орг. момент

2. Исполнение гимна РК

3. Беседа

- Как вы считаете, что такое привычка?

Привычка - это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.

- Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)

- Какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)

«Что же делать?», «Как же быть?», «Как здоровье сохранить?»

– Значит, здоровье – это не просто отсутствие болезней – это состояние физического, психического и социального благополучия человека. Так? Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим.

– Но, к сожалению, есть факторы, которые ухудшают наше здоровье – это алкоголь, курение, наркомания, токсикомания, игровая зависимость, шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», ложь, пропуски занятий, уход из школы, воровство. Всё это **вредные привычки**.

Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

Вихри враждебные веют над нами

Злые пороки планету гнетут.

Ведь Никотин и Алкоголь. Здоровье губят,

А большинство людей их любят.

Дурманит разум - Наркомания.

А СПИД и ВИЧ. Болезни страшные, заразные,

Ребята,

«Минздрав предупреждает».

И мы поднимаем гордо и смело

Знамя борьбы за правое дело –

Знамя великой борьбы за свободу

За лучший мир, за здоровье народов.

- Еще мы не сказали о таких вредных привычках, как мы не прочь «украсить» свою речь нецензурными словами и о постоянном употреблении жевательной резинки. Казалось бы, что в этом плохого? Но, кроме того, что это просто некрасиво, это еще и по - настоящему вредно.

Стоматологи, гастроэнтерологи и педиатры сходятся во мнении, что нельзя давать жвачку детям, страдающим хроническим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Натощак жевать резинку детям не следует, так как что при жевании выделяется желудочный сок, который при отсутствии пищи начинает взаимодействовать со слизистой желудка, что может привести к гастриту и язвенной болезни.

Многие думают, что вредные привычки сделают перед друзьями «круче». Так это?

Вредным привычкам скажем: «Нет!»
Мы за здоровый образ жизни!

Игра «Полезно - вредно».

- ♣ Выполнять утреннюю гимнастику;
- ♣ Соблюдать режим дня;
- ♣ Грызть ногти;
- ♣ Долго смотреть телевизор;
- ♣ Употреблять алкоголь;
- ♣ Правильно питаться;
- ♣ Общаться с людьми;
- ♣ Говорить неправду;
- ♣ Постоянно употреблять жевательную резинку;
- ♣ Ходить в поход;
- ♣ Пропускать занятия в школе (без причины);
- ♣ Заниматься музыкой.

4. Итог

Пока вы еще маленькие - приобретайте хорошие привычки.

Чтоб здоровье сохранить

И счастливыми быть.

Если есть здоровье - будет все. Берегите его!