

A woman with her hair in a braid, wearing a white high-collared top, has a piece of white tape covering her mouth. She is holding a small cake with white frosting and a cherry on top. The background is a plain, light-colored wall.

# ПРИВЫЧКА И СИЛА ВОЛИ

Классный час  
22 февраля 2013  
10 Б класс

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ :

- сформировать представление о полезных и вредных привычках,
- помочь учащимся понять, осмыслить сущность волевых качеств,
- побуждать учащихся к соблюдению навыков здорового образа жизни,
- сформировать навыки социального поведения

# ПРИВЫЧКА

- ПРИВЫЧКА – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности.

# Что можно отнести к вредным привычкам?

- К вредным привычкам можно отнести следующие действия:
  - Алкоголизм
  - Наркомания
  - Курение
  - Игровая зависимость или лудомания
  - Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания.
  - Переедание
  - Телевизионная зависимость
  - Интернет-зависимость
  - Привычка грызть ногти
  - Ковыряние кожи
  - Щелкание суставами
  - Техномания
  - Привычка грызть карандаш или ручку
  - Привычка сплёвывать на пол
  - Употребление нецензурных выражений
  - Злоупотребление «словами-паразитами» и др.



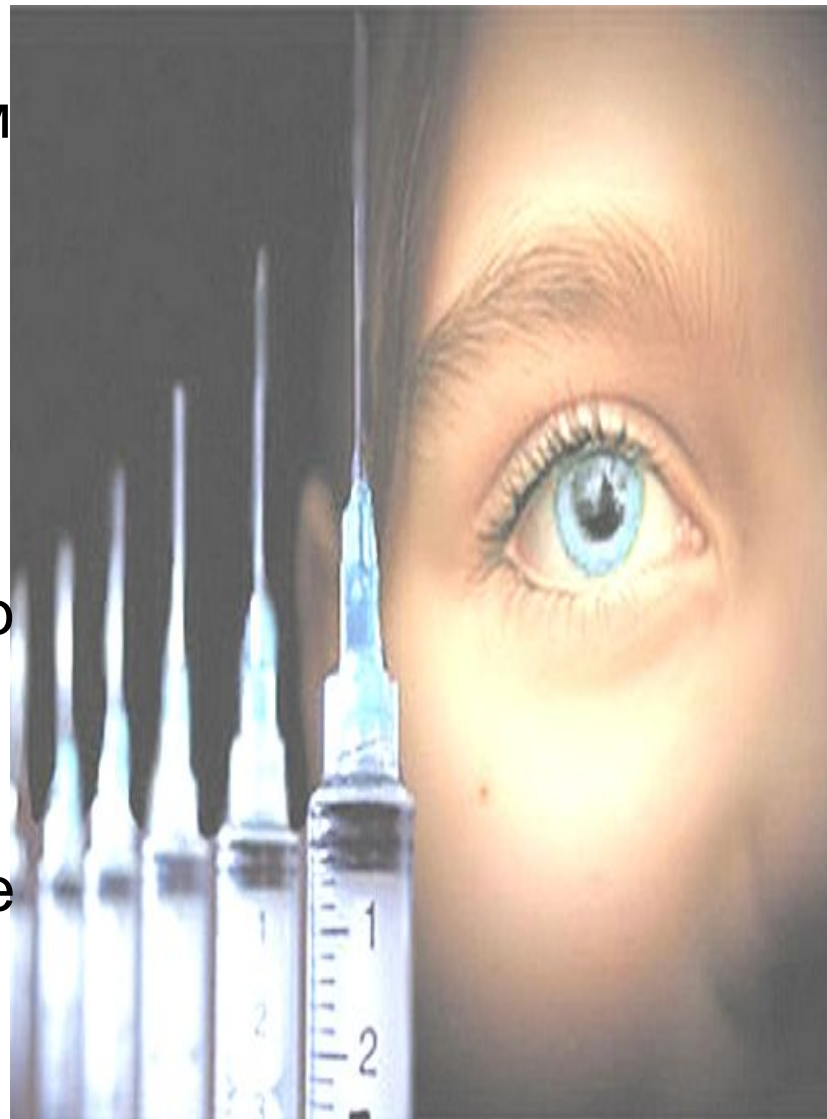
# Алкоголизм



- Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

# Наркомания

- Наркомания — хроническое (развитие болезни с нарастанием симптоматики) 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.





- Страна ежегодно теряет от героина 30-40 тысяч молодых людей. Наркотизация населения является основной причиной распространения серьезных заболеваний: ВИЧ и вирусных гепатитов. Из 500 000 официально зарегистрированных ВИЧ-инфицированных в России около 60% составляют люди, заразившиеся через инъекционное употребление наркотиков. До 90% наркозависимых больны гепатитом В или С.



# ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания — патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.





# ПЕРЕЕДАНИЕ

- Психогенное переедание — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса. Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.



# ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.
- По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.
- Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого. Люди регулярно отдают телевиденью время своего отдыха. При том, что нередко зрители негативно оценивают качество передач, считают себя способными «прямо здесь и сейчас» выключить телевизор, те же люди продолжают часами ждать возле телевизоров оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра. То есть речь идет уже о частичной потере контроля над влечением к просмотру телепередач.

# ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ

- Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне
- Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии.
- Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными.





# ГРАЗТЬ НОГТИ

- Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения.
- Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

# КОВЫРЯТЬ КОЖУ

- Привычка ковырять кожу.
- Это может быть ковыряние кожи лица и/или тела, кожи головы, кожи пальцев рук и т. д.
- Иногда носит характер привычки самостоятельно избавляться от недостатков на лице — самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае — привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки.





# САМЫЕ БЕЗОБИДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

типа, например,  
как бы, это самое,  
*собственно, ну,*  
такскать, понима-  
ешь, а именно, эээ