



**6-Б КЛАСС**

**ДАТА: 11.01.2021**

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**«АЗБУКА ОБЩЕНИЯ»**

**ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ «ПОЛЕЗНЫЕ И  
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

# Привычка -

**это особенность человека привыкать  
к каким-то действиям и ощущениям**



# Полезные и вредные ... .



**Вредные привычки** – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.



# Что такое полезные привычки?



Привычки, способствующие  
сохранению здоровья.





# Привычка – Лень и неряшливость







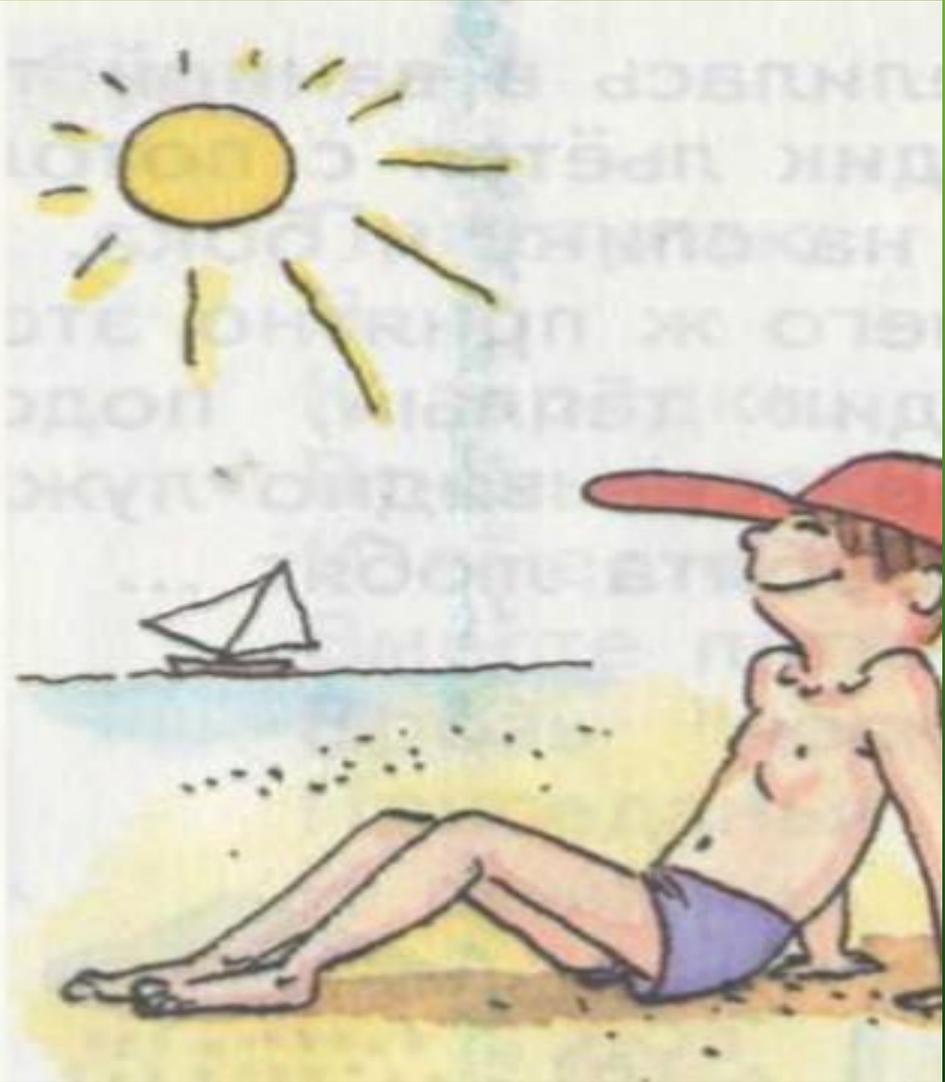
## Режим дня

- Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

*Привычка грызть ногти* – до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Случается, что грызение ногтей становится признаком расстройства. Суть его в том, что у людей постоянно возникают навязчивые, тревожащие их представления, и чтобы обуздать тревогу, у них появляются различные ритуалы: накручивать волосы на палец, грызть ногти («Для чего человеку ногти», «Гигиена рук»).









# Личная гигиена



**Курение**

**Алкоголизм**

**Наркотики**



**Прочитайте список привычек, выберите из списка:**

**- полезные привычки;**

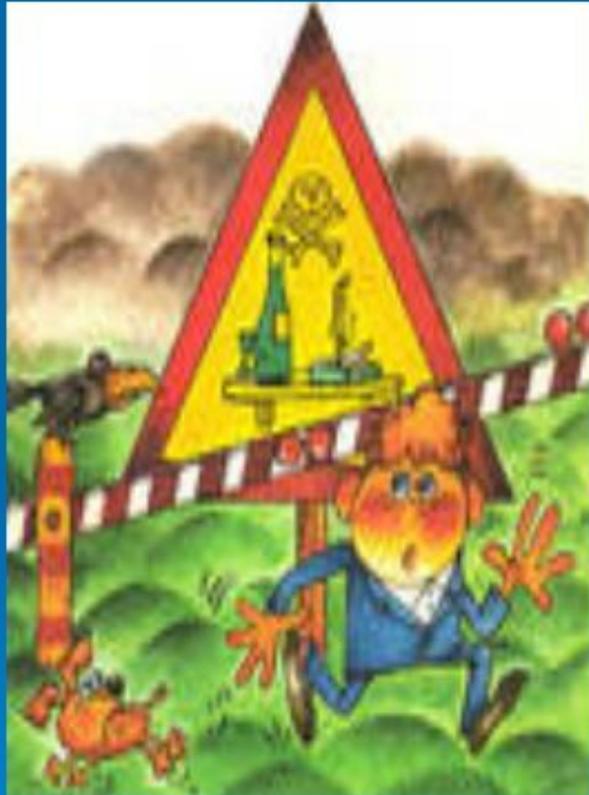
**- вредные привычки**

- Спать с открытой форточкой
- Обманывать
- Чистить зубы
- Грызть ногти
- Сутулиться
- Класть вещи на место
- Выполнять домашнее задание
- Делать ежедневно зарядку
- Пропускать уроки
- Говорить правду
- Лениться
- Читать лежа
- Мыть за собой посуду
- Драться
- Конфликтовать



MyShared

# Вредным привычкам – **НЕТ!**



Вредным привычкам – нет!  
Скажи всем друзьям.  
Вредным привычкам – нет!  
Скажи себе сам.  
Вредные привычки – плохо!  
Знай всегда.  
Вредные привычки – смерть!  
Убьёшь себя.