**Беседа на тему:**

**«Правонарушения как результат вредных привычек».**

(для учащихся 8 - 9 классов)

Провела педагог-психолог: Ахмедова Р.М.

Дата:13.10.2018г.

                Цель: способствовать осознанию детьми взаимосвязи вредных привычек и правонарушений, продолжать формировать стремление к сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

Способствовать осознанному негативному отношению к вредным привычкам.

Расширить представления детей о взаимосвязи вредных привычек и правонарушений.

Профилактика правонарушений и пагубных привычек среди подростков.

Ход беседы.

                Ребята, как вы думаете, что такое привычка (это то, что привык делать, то, что делаешь каждый день, регулярно, то, что делаешь, не задумываясь, автоматически)?

                Какие привычки вы знаете (чистить зубы, мыть руки, придя с улицы, играть в компьютерные игры после школы)?

                А что такое вредная привычка (то, что вредит здоровью или окружающим людям)?

Какие привычки можно назвать вредными? Приведите пример (курение, привычка громко разговаривать – может помешать людям в общественном месте).

Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности.

Вредная привычка – это действие, которое повторяется с определенной периодичностью и приносит вред человеку либо окружающим его людям. Все вредные привычки и их тяжелые последствия можно разделить на вредные и просто неполезные

Вре́дные привы́чки — привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности[1].

1 Курение

   2 Алкоголизм

   3 Наркомания

   4 Игровые зависимости (склонность к азартным или компьютерным играм)

   5 Прокрастинация (это привычка откладывать важные дела "на потом")

   6 Ковыряние кожи (привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки).

Какое – либо действие не сразу становится привычкой, а только когда человек повторит его много / несколько раз. Например, курение поначалу вызывает неприятные ощущения – неприятный вкус и запах. Но мало кому хватит смелости признаться в этом в группе сверстников. Ребята пробуют сигареты, считая, что это «круто», что так они выглядят взрослыми. Никотин, попадая в кровь вызывает привыкание, химическую зависимость. А кроме того, формируется психологическая зависимость – когда человек уже не знает, как общаться с другими, как себя вообще вести, если не держит в руках сигарету. У человека вырабатывается привычка курить, от которой ему трудно потом избавиться.

В табаке вредным веществом является не только никотин, не менее опасны смолы, которые оседают в лёгких, и другие вещества. Вредных веществ в табаке более 200 видов, и они вызывают различные заболевания.