|  |
| --- |
| Классный час «Полезные и вредные привычки»  Цель: способствовать у учащихся формированию ответственного отношения к своему здоровью;  формировать представление о полезных и вредных привычках, их значении в жизни человека;  познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье;  развивать: мышление, речь, память, творческое воображение;  воспитывать: чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах, негативное отношение к вредным привычкам.  Ход занятия.   1. **Актуализация знаний.**   Ребята, на доске рассыпались буквы. Соберите их, и вы узнаете тему сегодняшнего классного часа.  - Тема нашего классного часа **ПРИВЫЧКИ.**  - Сегодня мы поговорим о хороших и вредных привычках.  II. Сообщение темы и цели занятия.  - Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.  - А какого человека можно назвать здоровым? (ответы учеников)  -  Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.  - Что появляется у [человека](http://psihdocs.ru/1-prava-cheloveka-visshaya-cennoste-prava-cheloveka-ponyatie-s.html)? (привычка)  - Что такое привычка?  - Привычка—это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.  **«Посеешь поступок – получишь привычку, посеешь привычку –** **получишь характер, посеешь характер – получишь судьбу» – так гласит народная мудрость.**  - Какие бывают привычки? (Привычки бывают полезные и вредные)  - Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его? (полезные привычки)  - А привычки, наносящие вред здоровью? (вредные привычки)  - Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости  и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение, алкоголизм) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.  - Какие привычки есть у вас? У меня есть привычка …..  3. Основная часть.  - Послушайте 2 отрывка : (чтение ученика)  В. Лившиц « Неряха»  Тротуар ему не нужен,  Расстегнувши воротник,  По канавам и по лужам  Он шагает напрямик!  Он портфель нести не хочет-  По земле его волочит.  Сполз ремень на левый бок.  Из штанины вырван клок.  Мне, признаться, непонятно,  Что он делал? Где он был?  Как на лбу возникли пятна  Фиолетовых чернил?  Почему на брюках глина?  Почему фуражка блином  И расстегнут воротник?  Кто он, этот ученик?  Вредные привычки: (не умывался, был грязнулей, неряхой, не уважал труд других людей)  О каких привычках мальчика рассказывает автор? (о лени и неряшливости). Это [для него вредно или полезно](http://psihdocs.ru/interveyu-v-gazetu-mejgoree-2012-g.html)? Значит, как называются такие привычки ? ВРЕДНЫЕ  - Какую привычку необходимо приобрести мальчику? **(аккуратность)**  Послушайте ещё один отрывок:  « Я один у мамы сын,  Нет у мамы дочки,  Как же маме мне помочь?  Постирать платочки?  Мыло пениться в корыте-  Я стираю, посмотрите!»  А в этом отрывке о каких привычках мальчика идёт речь? (об аккуратности, чистоте) Так как можно назвать такие привычки? ПОЛЕЗНЫЕ.  **Сказка Сухомлинского «Лентяй и Солнце»**  - Солнышко, передвинься, пожалуйста, немного в сторону, мне жарко.  Солнце рассмеялось:  - Разве мыслимое дело, чтобы солнце передвигалось, куда Лентяю захочется?  - Лентяй рассердился и закричал:  -Значит, ты не хочешь передвинуться?  - Не хочу!- ответило Солнце.  -Ах так!?- сказал Лентяй.- тогда я назло тебе буду лежать здесь.  Вредные привычки: ( лениться)  На какую привычку необходимо поменять лень? **Трудолюбие**  **С. Маршак «Про художников и художниц»**  Что за художники  Или художницы  В школу приносят  Ножи или ножницы  И вырезают  На парте узор?  Этим художникам –  Стыд и позор!  Стыд и позор Пустякову Василию:  Он нацарапал  на парте фамилию,  чтобы ребята  во веки веков  знали:  сидел Пустяков!  Вредная привычка : портить школьное имущество, полезная привычка:**бережное отношение к труду других людей**  **А. Усатова « Почему я не болею?**  Почему я здоровее  Всех ребят из нашего двора?  Потому что утром рано  Заниматься мне гимнастикой не лень.  Потому что водой из-под крана  Обливаюсь я каждый день!»  Полезная привычка: **Беречь своё здоровье**  У [каждого человека есть привычки](http://psihdocs.ru/vrednie-privichki-cheloveka-i-razvitie-onkologicheskih-zabolev.html). Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.  Перед вами карточки. На них написаны привычки. Опираясь на тему занятия разложите их на группы..   * постоянно жевать жвачку * Обманывать * Умываться каждое утро * Чистить зубы * Грызть ногти, карандаш, ручку * Класть вещи на место * Делать зарядку * Опаздывать * Говорить правду * Лениться * Убирать за собой игрушки, учебники * Помогать родителям * Драться * Выполнять режим дня * Учить уроки * Кричать * Мыть руки перед едой * Бросать мусор где попало   **Вывод: что такое вредные привычки?( приносят вред) Почему они плохие?( делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д. )**  **- Что такое полезные привычки? ( приносят пользу) Почему они полезные? ( делают человека … )**  Как вы думаете, а вам - ученикам какие привычки нужны?  Каким они сделают ученика?  ***(на доску)***  **Аккуратность**  **Трудолюбие**  **Забота о своём здоровье**  **Бережное отношение к труду других людей**  Физминутка.  Хорошо проснуться сразу, И стряхнув остатки сна, Затянуться до отказа Свежим ветром у окна. И согласно распорядку, И команде боевой В физкультурную зарядку Окунуться с головой! «Шагом марш!» – И в разных видах Левой! Правой! Вдох и выдох! Раз – присели! Два – привстали! Чтоб задержки никакой! Три – согнулись и достали До носка одной рукой. Эй! Не спи! Давай-ка вместе На длину упругих рук Встанем тут И… бег на месте! Выше голову, мой друг!  **-** По мнению учёных, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.  - Ребята, но есть такие вредные привычки, которые наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, токсикомания)  **Практическая работа.**  - Я предлагаю вам провести простой эксперимент: возьмите два листка розовой бумаги – это [здоровые легкие](http://psihdocs.ru/zdorovie-deti-v-zdorovoj-semee.html). Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?  -Ребята, а что вы знаете о табаке? (ответы детей)  Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.  - По данным министерства здравоохранения:  пульс курильщика чаще пульса некурящего в [три раза](http://psihdocs.ru/tur-ii-zadanie-prochitajte-fragmenti-iz-proizvedenij-russkih-p.html);  курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;  Курение притупляет вкусовые ощущения;  причиной многих пожаров является сигарета.  - Следующая опасная привычки – это алкоголь. Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.  - Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)  - Как ведут себя такие люди? (ответы детей)  - Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)  - Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Разрушение личности у [взрослого происходит через](http://psihdocs.ru/dobro-i-zlo-vse-stalo-teneyu.html) 10 лет, а у детей через 3-4 года.  Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.  Наркотики, токсические вещества относятся к вредным привычкам. Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять, он сам себе не хозяин. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики.Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю.Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.  Вывод: Наркотики – это [гибель для человечества](http://psihdocs.ru/vtorjenie-i-gibele-kosmogualov-filosofskij-roman-o-besedah-sno.html).  - А сейчас я проверю, как вы запомнили, что такое хорошие привычки и что такое плохие привычки.  - Если вы услышите полезную привычку, то хлопаете в ладоши и подпрыгиваете, а если плохую, то присаживаетесь и обхватываете руками голову.  (Помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жевательную резинку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания, пробовать курить, перебивать при разговоре взрослых людей, выражаться нецензурными словами, пробовать алкоголь, наркотики)  - Если есть хорошие привычки: такой ученик не опаздывает, у него в порядке книжки и тетрадки, он выполняет свои обещания, бережно относиться ко всему: к чужому труду, бережёт чужое время, бережно относиться ко всему живому, бережёт своё здоровье и здоровье окружающих его людей.  - Такой человек будет добрым и внимательным к окружающему миру и людям.  - Хорошо, если у кого-то уже есть эти привычки, а тем , у кого их ещё нет нужно работать над их приобретением. А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья»  четкий режим дня;  свежий воздух;  больше смеха;  физическая активность;  правильное питание;  не пить, не курить;  личная гигиена;  любовь к себе и другим;  занятия по душе.  3. Итог урока:  - Что полезного и интересного вы узнали на занятии?  - Какой можно сделать вывод?  **Вывод: наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь.**  **Прочитайте пословицу: «Что посеешь, то и пожнёшь».**  **- Как вы её понимаете?**  - А сейчас я бы хотела с вами провести небольшой тест.  Тест « Сможешь ли ты устоять?»  Кл. рук- ль. Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы.  1. Любишь ли ты смотреть телевизор? 2. Хотелось ли тебе играть в [компьютерные игры больше](http://psihdocs.ru/kompeyuternie-igri--vred-ili-poleza.html) трёх часов ежедневно? 3. Хотелось ли тебе попробовать закурить? 4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела? 5. Попробовал ли ты алкогольные напитки? 6. Любишь ли ты уроки физкультуры? 7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты? 8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок? 9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её? 10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?  Кл.рук-ль. Теперь подчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.  Вы сказали «да» не больше 3 раз- вот ваш результат:  Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствие, если это может принести вред, помешать вашим планам, нашим отношениям с родителями, учителями.  Вы сказали «да» от 4 до 8 раз – ваш результат похуже.  Вам не всегда удаётся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из- за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек. |