Тема. Диалог о вредных привычках.

Задачи:

1. Систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье;

2. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения

3. Воспитывать умения противостоять давлению сверстников

Форма: путешествие

Оборудование: проектор мультимедиа, карточки, наглядность.

Ход классного часа   
1.*Классный руководитель*: Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. А как будет называться нужно отгадать. Первая наша **остановка** «УГАДАЙ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ы | у | о | р |
| у | п | о | у |
| и | о | в | ч |
| у | к | о | а |

Ваша задача - вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочесть слово. (**Слайд 1**)

Какое слово у вас получилось?

Сегодня мы отправимся в страну привычек. Попытаемся разобраться как привычки влияют на наше здоровье.   
Тема сегодняшнего классного часа – «Вредные привычки».   
- Как вы считаете, что такое привычка?

Привычка – это особенность человека, привыкать к каким – то действиям или ощущениям.

-Какие бывают привычки? ( Хорошие и плохие, вредные и полезные)   
-Какие **полезные** привычки вы, ребята, знаете? ( Чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, говорить правду, помогать родителям, заниматься спортом, **Слайд2**- Какие привычки **вредны** для человека? (говорить неправду, не мыться, ругаться матом, курение, пьянство, наркомания). **Слайд 3**

-Сейчас, ребята мы соберем с вами цветок из вредных привычек и полезных.

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности»? (Если человек не привык к труду, он будет беден. А если человек не привык бороться со своими вредными привычками, то он будет болеть)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя.

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

ДЕВЗ НАШЕГО КЛАССНОГО ЧАСА – **СКАЖЕМ** **НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ (слайд 4)**

**Остановка «**ЭКСКУРСИЯ В ПРОШЛОЕ**»**

2. Мини-лекция « В рабстве у вредных привычек »

-А сейчас, мы отправимся далеко-далеко, в прошлое  
 Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоёвывали соседние земли, а людей этих земель делали рабами. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды… Жизнь раба ничего не стоила: его можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания **(слайд 5)** Прошли века, и человечество избавилось от рабства, но в наши дни сохраняется добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек **(слайд 6)**  
**Остановка «Ролевая игра» (**УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ**)**

-Сейчас мы с вами поиграем в игру. В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все будут внимательно следить за диалогом, и решать, кто победил в словесной дуэли.

**Диалог№1**

Леша. Давай закурим!

Женя. Я не могу.

Леша. Почему?

Женя. Родители увидят.

Леша. А мы отойдем за угол.

Женя. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Леша. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Женя. А я сигареты без фильтра не курю.

Леша. А у меня с двойным фильтром.

Женя. Да я спички забыл.

Леша. У меня есть зажигалка.

Женя. Соседи из окон нас увидят.

Леша. А мы пойдем в подвал.

*Женя молчит, не зная, что сказать.*

-Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

*Участники считают, что победил Леша.*

Как это ни странно, Женя, ни разу ни сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Леша от него отстал. Ведь если Леша его друг, то он должен уважать его желание. Иначе, об какой дружбе речь. Отговорки Жен оказались не убедительны и случайны. Если вы решили отказаться, будьте убедительны, твердо говорите НЕ ХОЧУ. **(слайд 7)**

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

-Но, мы ведь встречаем и взрослых людей, у которых есть вредные привычки. И они не могут с ними справиться. Я знаю, что вы готовились к классному часу. И наверное, хотите прочитать поучительное стихотворение.

**Остановка** «ЭКСПЕРИМЕНТ»

Практическая работа.

-Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. 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?

Вывод: Курить, дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Остановка **«ЗАГАДКИ»**

**-А у нас в классе есть** лежебоки, хвастунишки**?**

**Остановка «**ПРИВЫЧКА -ПОСЛЕДСТВИЕ**»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Привычки**  - мальчик чистит зубы  - мальчик не хочет мыться и умываться  - группа ребят делает зарядку  - ученик грызёт ногти  - мальчик долго сидит за компьютером | **Последствия**  - на соревнованиях ребята легко преодолевают дистанцию  - здоровая красивая улыбка  - с грязным подростком никто не хочет общаться  - плохое зрение  - врач лечит воспалённые пальцы |

**Остановка «**ИЗБАВЛЯЮСЬ ОТ ПЛОХОГО**»**

Действительно, наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать , формировать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь.

Каждый человек – хозяин жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя. Как каждый из вас решил, так всё и будет!

Я думаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить нет любым вредным привычкам.

Я предлагаю каждому написать свою вредную привычку, от которой вы хотите избавиться прямо сейчас.

Опустите её в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли бы из вашей жизни.

**-**Ребята, вам нужно определить от какой вредной привычки вы бы хотели избавиться? Напишите, положите в конверт и заклейте. (Учитель собирает конверты в коробку).

Итог урока

**Остановка** «МОЙ ВЫБОР»

-На доске два цветка. Посмотрите, они одинаковые или разные. Давайте повторим из каких частей состоит цветок: стебель, лист, цветок. Чего не хватает? Той части, которая находится в земле.(корень). У какого цветка есть будущее? Правильно, у цветка с полезными привычками есть будущее. Он будет расти, давать хорошее, здоровое потомство. Радовать нас своей красотой и ароматом.

-Ребята, какой цветок вы выбираете?(Конечно же красивый разноцветный, яркий).

Рефлексия

Я узнал….., я буду….., мне было интересно…., я не буду…… .

, ,

|  |
| --- |
| Чистить зубы |
| мыть руки |
| делать зарядку |
| говорить правду |
| помогать родителям |
| заниматься спортом |
|  |
| говорить неправду |
| не мыться |
| ругаться плохими словами |
| употреблять спиртные напитки |
| курить |
| употреблять наркотики |