

Тема классного часа: «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ».

Подготовила: Аристова Любовь Алексеевна.

Цели: учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Задачи:

- * Пропагандировать здоровый образ жизни;
- * Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
- * Формировать сознательный отказ от вредных привычек;
- * Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;
- * Воспитывать умение противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки;
- * Побуждать обучающихся к формированию у себя хороших привычек.

Форма проведения: путешествие.

Оборудование: презентация, рисунок солнышко, изображение царств полезных и вредных привычек, картинки с изображением спорта, гигиены, труда, природы, слова для карточек:

Группа 1. Город труда.

Всех, кто привык трудиться, приглашаем в Город труда. В этом Городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные, удобные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они ни минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это Город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе!

Группа 2. Город спорта.

А всех, кто жить не может без движения. Мы приглашаем в Город спорта. В этом городе с самого утра на всех стадионах и улицах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.

Группа 3. Город природы.

Этот Город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной волны. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 4. Город гигиены.

Приезжаете в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах всё блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные причёски, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или помятом платье. В этом Городе тоже никто не болеет, потому что всегда привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

Оформление класса:

а) на доске:

- **Эпиграф:** *«Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности».*

- Царство вредных привычек - никотин, алкоголь, наркотик, азарт.

- Царство хороших привычек- труд, спорт, гигиена, природа;

б) поставить столы для работы детей в группах;

в) на парту каждому ученику положить листок с изображением воздушных шариков, солнца с

лучиками, страшилки и солнышка.

Ход классного часа:

I. Вступительное слово:

- Ребята, сегодня мы совершим увлекательное путешествие в страну «Полезных и Вредных привычек».

- 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 спать, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что появляется у человека? (*ответы учеников – привычка*)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью? (*ответы*)

- Как вы считаете, что такое привычка? (*Привычка- это особенность человека привыкать к каким - то действиям или ощущениям.*)(Слайд 2)

- Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)

Привычка, натура вторая.

И может она вредной быть.

Бывает привычка плохая.

Такая, мешает нам жить.

Привыкнув к чему то не ценим,

Считая, что так должно быть.

Потом потеряв сожалеем.

Пытаемся всё вернуть.

И вредной привычка бывает,

Опасной для жизни людской.

Здоровье она забирает,

Порой убивает собой.

С привычкой бороться порою,

Труднее чем с злобным врагом.

Ведь нужно бороться с собою.

С природой своей, с естеством.

- Какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)

- Какие привычки вредны для человека? (*Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.*)

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности»?

Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.

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

Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

- Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь

характер — пожнешь судьбу. (Слайд 3)

- Давайте посмотрим на компоненты здоровья. (Слайд 4)

- Перечислите компоненты здоровья. Какой вывод можно сделать? (*ответы детей*)

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

- Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжёлую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака. Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек. (Слайд 5-7 .)

- Посмотрите на доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города - это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезнь, смерть. (Слайд 8)

- Но почему же так тянет людей в это тёмное царство?

- Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни надо попробовать», «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах», «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться», «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появятся столько друзей!», « А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!» (Слайд 9)

III. Беседа «Умей сказать «нет»».

- Мы начали классный час с разговора о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

- Как же уберечься от этого?

- Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить ...

Дети (хором). Нет!

I V. Физминутка.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

(ходьба на месте)

Мы походим на носках,

(ходьба на носках)

А потом на пятках.

(ходьба на пятках)

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый.

(ходьба на внешнем своде стопы)

Потом быстрее мы пойдём

И после к бегу перейдём.

(бег на месте)

V. Работа в группах.

Путешествие в Царство хороших привычек. (Слайд 10)

- Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство- Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

- В этом Царстве города носят такие прекрасные названия труда, спорта, природы, гигиены.

- Хорошие привычки- это пропуск в эти города.

Сейчас мы объединимся в группы по 3-4 человека.

- Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работаете в газете «Школьные новости». Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек.

- Вы объединились в группы, каждая группа получила слова. Вам необходимо внимательно прочитать слова, затем каждый член группы скажет несколько слов о «своём» городе. У вас 5 минут на подготовку. Можно импровизировать.

(Включается спокойная, плавная музыка.)

- Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город труда.

Группа 1. Город труда.

Всех, кто привык трудиться, приглашаем в Город труда. В этом Городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные, удобные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они ни минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это Город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе! (у каждого участника рисунок с изображением города)

Группа 2. Город спорта.

А всех, кто жить не может без движения. Мы приглашаем в Город спорта. В этом городе с самого утра на всех стадионах и улицах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.(у каждого участника рисунок с изображением города)

Группа 3. Город природы.

Этот Город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной волны. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.(у каждого участника рисунок с изображением города)

Группа 4. Город гигиены.

Приезжаете в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах всё блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные причёски, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или помятом платье. В этом Городе тоже никто не болеет, потому что всегда привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.(у каждого участника рисунок с изображением города)

- Вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

VI. Рефлексия.

- Как вы считаете, нужно ли нам было говорить о наших привычках?

- В какие моменты классного часа вы чувствовали себя уверенно, комфортно?
- Когда вам было скучно или, наоборот, весело?(Дети получают листочки, на которых нарисованы воздушные шары и солнце с лучиками.)
- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.
(Дети пишут)
- Кто сколько и каких записал полезных привычек ? *(ответы детей)*
- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. Если есть правило, как воспитать полезную привычку, то есть и правило, как избавиться от вредной. И правило это звучит так:
«РЕШИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА И НЕ ОТСТУПАТЬ!» (Слайд 11)
- Выберите те привычки, от которых вы хотите избавиться.
- А как избавляются от плохого? *(выбрасывают)*
- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. *(скомкать и выкинуть)*
- А какие привычки вы хотели бы воспитать в себе до конца учебного года?
- Напишите на лучиках солнца. Ваши солнышки поместим в портфолио. А в конце года мы подведём итог и посмотрим, кто смог выполнить свою программу.
- У вас на партах лежат солнышко и страшилка.
- Изобразите с каким настроением мы заканчиваем наш классный час?

Бывает много хлеба и на ниве бедных,
Да погибают, всё ж, они – от беспорядка.
Уйдите, откажитесь от привычек вредных:
Что горе вам несёт сейчас – не станет сладким.

Использованные ресурсы:

Картинки из свободного доступа Интернет <http://infourok.ru/klassniy-chas-privichkipoleznie-i-vrednie-klass-607350.html> <http://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-vo-klasse-vrednie-privichki-373623.html>
<http://www.yandex.ru/clck/jsredir>

Файлы из «Интернета»

Сайт «Фестиваль педагогических идей»