**Занятие: «Привычки - хорошие и плохие**

Цель:

* Пропагандировать здоровый образ жизни;

Задачи:

* Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
* Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;
* Воспитывать умения противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки;
* Побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

Форма занятия: путешествие.

По ходу сценария дети по группам готовят рассказ о Царстве хороших привычек. Если у детей в классе плохо развита речь, можно заготовить карточки с ключевыми словами. Для этого нужно сделать ксерокопию данной страницы сценария, разрезать её на полоски и дать каждую полоску отдельной группе.

Ключевые слова для карточек:

Группа 1. Город труда

Дороги, мосты, дома, одежда, обожают трудиться, не сидят без дела, находят рукам занятие, город мастеров, шьют, строят, пекут, лечат, вяжут, вышивают.

Группа 2. Город спорта Не может без движения, стадионы, спортивные площадки, велосипеды, роликовые коньки, скейтборды, утренняя зарядка, закаляться, обливаться, забыть про болезни, физкультура и спорт, дарят здоровье.

Группа 3. Город книг

Привык читать, не представляет себе жизни без книги, тихо, уютно, стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусство, можно поговорить обо всём, интересный человек.

Группа 4. Город музыки

Заниматься музыкой, скрипка, барабан, балет, хор, чудесная музыка, жизнь станет богаче, станет знаменитым.

Группа 5. Город природы. ( Утопает в зелени, цветы, фонтаны, птицы, зайцы, белки, олени, воздух чист и свеж, общаться с природой, глоток свежего воздуха, пение птиц, шум листвы, плеск речной волны, дарит радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 6. Город гигиены. Ослепительная чистота, опрятные, аккуратные, привыкли следить за собой, причёски, одежда, никто не болеет, мыть руки, мыть овощи и фрукты, ослепительные улыбки, следить за зубами.

Ход занятия:

I .Интерактивная беседа.

Кл. рук-ль. Тема сегодняшнего классного часа – человеческие привычки.

- Как вы считайте, 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 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 понимайте 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 сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

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

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

Кл. рук-ль. 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 унизит, 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.

Посмотрите на классную 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. 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»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»,

«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!»

III. 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.

Любишь ли ты смотреть телевизор?

Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?

Хотелось ли тебе попробовать закурить?

Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

Попробовал ли ты алкогольные напитки?

Любишь ли ты уроки физкультуры?

Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?

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.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз- тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьёзным и научным, но он может показать кому нужно работать над свом характером укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

IV. Ролевая игра «Умей сказать «нет»».

Кл. рук- ль. 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!

Кл. рук- ль. Вот мы сейчас и будем это делать. К нам пожаловали гости от туристического агентства «Тёмное царство» - Кощей Бессмертный и Баба- Яга.

Кощей. Добро пожаловать в Тёмное царство!

Баба- Яга. Предлагаем вам 10 способов, как попасть в Царство вредных привычек.

Кл. рук- ль. Но мы- то с вами , ребята, знаем, что попасть в это Царство легко, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас один ответ…

Дети (хором). Нет!

Баба- Яга. Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

Дети (хором). Нет!

Кощей. Какая красивая пачка! Откройте её, возьми сигарету.

Дети (хором). Нет!

Яга. Как мужественно будешь ты смотреться с сигаретой и с бутылкой алкоголя в руках!

Дети (хором). Нет!

Кощей. Курить- это современно и круто!

Дети (хором). Нет!

Яга. Если у тебя нет денег- угощайся, бери в долг, потом вернёшь.

Дети (хором). Нет!

Кощей. Ты откалываешься от коллектива- смотри, здесь все курят и пьют, попробуй за компанию.

Дети (хором). Нет!

Яга. Курение, алкоголь, игра, наркотики – это лекарства от скуки.

Дети (хором). Нет!

Кощей. Курение успокаивает нервы, алкоголь снимает напряжение.

Дети (хором). Нет!

Яга. Наркотики делают человека свободным и счастливым.

Дети (хором). Нет!

Кощей. Играй и выигрывай - ты можешь стать миллионером!

Дети (хором). Нет!

Яга. Почему - то все дети упрямо

Не клюют на такую рекламу.

Кощей. Могут нас избить и побить,

Надо ноги уносить!

Куклы «убегают». Кукловоды садятся на место.

V .Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.

Кл. рук-ль. 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, музыки, чтения, гигиены.

Хорошие привычки- это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человек.

Учитель объединяет детей в группы по 4-6 учеников (рядом стоящие парты).

Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работайте в газетном агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы – 1 минута.

Вы объединились в группы, каждая группа получила ключевые слова для работы. В течении 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о «своём» городе. Итак, у вас 5 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Дети обсуждают текст выступления

Кл. рук- ль. 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, вяжу, 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 книг.

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем Городе, Городе книг. В этом Городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают. Стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком поговорить- одно удовольствие! Если вы приедете в этот город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно поговорить о чём угодно!

Группа 4 . Город музыки.

А в этом Городе музыки, наоборот, всегда шумно. Но этот шум не раздражает, потому что это не простой шум, а музыкальный. Каждый житель здесь привык заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабане, кто бежит на балет, на репетицию хора, а кто - то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадёте в этот Город, у вас появится привычка заниматься музыкой и ваша жизнь станет интереснее и богаче, А может бать, вы даже станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

Группа 5. 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 6. 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.

Кл. рук- ль. 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. Подведение итогов.