# Классный час на тему: «Полезны ли полезные привычки?»



**Цель:** сформировать представление о полезных привычках, как одной из составляющей здорового образа жизни.

Форма: Диалог с элементами игры.

*Информация к размышлению: «Посеешь привычку—пожнешь характер». Народная мудрость.*

**Ход классного часа**

Вступительное слово

Словарик

Привычка — действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание старшим. Следует различать полезные привычки (привычка к труду, привычка умываться перед сном и т.д.) и вредные (несдержанность, привычка перебивать говорящего, курение и т.д.). Жизненно важные, общественно ценные привычки облегчают формирование положительных черт личности, соблюдение правил поведения в общественной и личной жизни, отрицательные — дезорганизуют поведение.

Одно слово «Здравствуйте!» заменяет целое предложение «Желаем здоровья!».

“Здравствуйте!” - ты скажешь человеку!

“Здравствуйте!” - улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

И, здоровым будет много лет!

***Наш классный час называется «Полезные привычки».***

«Какие ассоциации у вас вызывает слово «привычка»?

Д.Ушаков, толковый словарь: «Привычка, образ, действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение; ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь».

Таким образом, привычка—это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминания делать уроки. Это все привычки полезные.

А теперь давайте подумаем, а что такое вредные привычки?

Игра-упражнение «Сорняки и розы» (микрогруппы по 4-5 чел.).

На карточках с цветочком записывают полезные привычки, на картинках с сорняками—вредные.

**Обсуждение:**

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода—дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки сделают из своего хозяина человека.

«Каждый день я узнавал что-нибудь новое о его планете, о том, как он ее покинул и как странствовал. Он рассказывал об этом понемножку, когда приходилось к слову. Так, на третий день я узнал о трагедии с баобабами. Это тоже вышло из-за барашка. Казалось, Маленьким принцем вдруг овладели тяжкие сомнения, и он спросил:

--Скажи, ведь правда, барашки едят кусты?

--Да, правда.

--Вот хорошо!

Я не понял, почему это так важно, что барашки едят кусты. Но Маленький принц прибавил:

--Значит, они и баобабы тоже едят?

Я возразил, что баобабы—не кусты, а огромные деревья, вышиной с колокольню, и если даже он приведет целое стадо слонов, им не съесть и одного баобаба.

Услыхав про слонов, Маленький принц засмеялся:

--Их пришлось бы поставить друг на друга... А потом сказал рассудительно:

--Баобабы сперва, пока не вырастут, бывают совсем маленькие.

--Это верно, но зачем твоему барашку есть маленькие баобабы?

--А как же!—воскликнул он, словно речь шла о самых простых, азбучных истинах. И пришлось мне поломать голову, пока я додумался, в чем тут дело.

На планете Маленького принца, как и на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый, безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть его растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Если от них не избавиться, они завладеют всей планетой. Он пронижет ее насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки.

--Есть такое твердое правило,--сказал мне после Маленький принц. –Встал поутру, умылся, привел себя в порядок—и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов, это скучная работа, но совсем не трудная».

**Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сант-Экзюпери «Маленький принц».**

--Какую замечательную привычку Маленький принц вырастил в себе?

--Можно ли баобабы сравнить с плохими привычками, которые человек побеждает каждый день в себе?

Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом.

Алкоголь, никотин, наркотик вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для детского организма.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20%--от здоровья родителей и еще на 20%--от условий жизни. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

**Тест, который поможет оценить уровень своего физического развития**

Отвечать честно самому себе.

Соблюдаю ли я режим дня?

Да—3, нет—1.

делаю ли я утреннюю зарядку?

Да—3, нет—1.

С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

Да—3, нет—1.

Занимаюсь ли я физическим трудом?

Да—3, нет—1.

Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?

Да—3, нет—1.

Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?

Да—3, нет—1.

Люблю ли я свежий воздух?

Да—3, нет—1.

Считаю ли я алкоголь вредным существом?

Да—3, нет—1.

Умею ли я плавать?

Да—3, нет—1.

**Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.**

9-13 баллов—низкая;

14-19 баллов—средняя;

20-27 баллов—высокая.

**Мини-итоги.**

С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе.

**ВОПРОСЫ:**

1. утренняя физическая процедура?( ЗАРЯДКА)

2. Необходимое качество характера человека?( доброта)

3. Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система?( курение)

4. Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ….(режим)

5. Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)

6. Как называется сила, которая помогает нам бороться с вредными привычками? (воля)

7. Какая привычка не даёт нам хорошо учиться? (лень)

Итак, каждый человек имеет право на выбор- какой образ жизни ему вести. То Ли двигаться, совершая хорошее, то ли остановиться, совершая плохие поступки. Ведь жизнь – это движение. Скажите что полезного для себя вы сегодня узнали?

Подумайте над вопросом «Какие бы вы хотели вырастить полезные привычки?».

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас

Дружба и свет любимых глаз,

Шум и радость жизни,

И служение Отчизне.

Новых звезд и открытий блеск,

А не вредных соблазнов треск.

Их не выбираешь,

А то жизнь ты проиграешь!

Благодарность за урок.

**Приложения**

**Примерный перечень полезных привычек**

1. Чистить зубы

2. Умываться

3. Принимать душ (ванну)

4. Соблюдать режим дня

5. Правильно питаться (есть фрукты, овощи, пить соки)

6. Регулярно убираться в квартире

7. Помогать родителям

8. Заниматься физкультурой и спортом

9. Делать ежедневную зарядку

10. Гулять на свежем воздухе

11. Больше двигаться

12. Проветривать комнату

13. Учиться новому

14. Мыть руки

15. Посещать врача с целью профилактики

16. Закаливать организм

17. Читать книги

**Примерный перечень вредных привычек**

1. Курение

2. Пить спиртные напитки

3. Принимать наркотики

4. Вести малоподвижный образ жизни

5. Смотреть много часов телевизор (сидеть за компьютером, играть в игры на мобильном)

6. Переедать

7. Недоедать (увлекаться диетами)

8. Бесцельно тратить время

9. Питаться в Макдоналдсе

10. Грызть ногти

11. Опаздывать

12. Использовать в речи слова-паразиты

13. Поздно ложиться спать

14. Больше отдыхать, чем трудиться.

**Тест**

**ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ**

Ученые полагают, что число прожитых человеком лет мало говорит о его настоящем возрасте. Ведь все решает совершенно другой возраст - биологический. Его часы тикают в мозгу и мускулатуре, а не определяются записью в паспорте. Насколько вы молоды, определите с помощью теста.

**1.Тест**

Замерьте свой пульс до выполнения упражнения. Затем присядьте 30 раз в быстром темпе. Если пульс повысился на:

0-10 единиц - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку.

10-20 единиц - 30-летнему

20-30 единиц - 40 -летнему

30-40 единиц - 50-летнему

более 40 единиц, или же вообще не смогли выполнить приседания до конца - то вам 60 лет и старше.

**2.Тест на быстроту реакции**

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке "0" вертикально вниз. Вша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20 - ваш биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25 см - 30 лет,

на отметке 35 см - 40 лет,

на отметке 45 см - 60 лет.

**3.Тест на подвижность**

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.

Если вам удастся положить ладони полностью на пол - ваш биологический возраст между 20 - 30 годами.

Если вы коснетесь пола только пальцами - вам около 40 лет.

Если вы руками достанете лишь до голеней - вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь только до коленок - вам уже за 60 лет.

**4.Тест на балансирование**

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге:

30 секунд и более - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,

20 секунд - 40-детнему,

15 секунд - 50-летнему,

менее 10 секунд - 60-летнему и старше.