# Классный час на тему:

# «Полезны ли полезные привычки?»

**Цель:** Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.

**Форма:** Диалог с элементами игры.

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

## Ход классного часа

**Вступительное слово**

«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.

1. Соблюдаю ли я режим дня?   
   Да—3, нет—1.
2. делаю ли я утреннюю зарядку?   
   Да—3, нет—1.
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?   
   Да—3, нет—1.
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?   
   Да—3, нет—1.
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?   
   Да—3, нет—1.
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?   
   Да—3, нет—1.
7. Люблю ли я свежий воздух?   
   Да—3, нет—1.
8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?   
   Да—3, нет—1.
9. 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.**

1. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут  добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.
2. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе.

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

## Тест, который поможет оценить уровень своего

## физического развития

Отвечать честно самому себе.

* 1. Соблюдаю ли я режим дня?   
     Да—3, нет—1.
  2. делаю ли я утреннюю зарядку?   
     Да—3, нет—1.
  3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?   
     Да—3, нет—1.
  4. Занимаюсь ли я физическим трудом?   
     Да—3, нет—1.
  5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?   
     Да—3, нет—1.
  6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?   
     Да—3, нет—1.
  7. Люблю ли я свежий воздух?   
     Да—3, нет—1.
  8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?   
     Да—3, нет—1.
  9. Умею ли я плавать?   
     Да—3, нет—1.

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

## Тест, который поможет оценить уровень своего

## физического развития

Отвечать честно самому себе.

1. Соблюдаю ли я режим дня?   
   Да—3, нет—1.
2. делаю ли я утреннюю зарядку?   
   Да—3, нет—1.
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?   
   Да—3, нет—1.
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?   
   Да—3, нет—1.
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?   
   Да—3, нет—1.
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?   
   Да—3, нет—1.
7. Люблю ли я свежий воздух?   
   Да—3, нет—1.
8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?   
   Да—3, нет—1.
9. Умею ли я плавать?   
   Да—3, нет—1.

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