**Классный час по теме "Полезные и вредные привычки"**

**Цели:**

* способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
* познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье;
* развивать мышление, речь, память, творческое воображение;
* воспитывать чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах, негативное отношение к вредным привычкам.

**Ход урока**

**1. Вступительное слово**

- 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, 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)

(Слайд 1. [Презентация](http://festival.1september.ru/articles/598154/pril.ppt))

Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

Разделите привычки на две группы: **помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.**

(Делят на две группы – на доске)

**2. Основная часть**

Я предлагаю вам отправиться в космическое путешествие с Маленьким принцем. (слайд 2)

(Слайд 3 - звучит музыка)

**Остановка 1**

(Слайд 4)

Мы прилетели на планету. Нас радостно встречают инопланетяне, показывают, как они живут и что умеют делать. Главный девиз жителей этой планеты – “Хотим быть здоровыми”

- Назовите, какие привычки у людей на этой планете? (Ответы детей)

Полетели дальше.

(Слайд 5 - звучит музыка)

**Остановка 2**

(Слайд 6)

И вот на нашем пути новая планета. Кто живёт на этой планете, вы скажете сами, прослушав отрывок.

*“На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.*

*Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним армии бутылок – пустых и полных.*

*- Что ты делаешь? – спросил Маленький принц.*

*- Пью, - мрачно ответил пьяница.*

*- Зачем?*

*- Чтобы забыть.*

*- О чём забыть? – спросил Маленький принц. Ему стало жалко пьяницу.*

*- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.*

*- Отчего тебе совестно? – спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.*

*- Совестно пить! – объяснил пьяница и больше от него нельзя было добиться ни слова.*

*И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий”.*

- Понравилась вам эта планета? Почему?

- Хотелось бы вам оказаться на этой планете? (Ответы детей)

Отправляемся дальше. (Слайд 7)

И во время перелёта я предлагаю поиграть в “Воздушные шарики”.

Представь себе, что в одном из шариков собрано всё полезное для человека, помогающее ему расти здоровым, красивым, счастливым, а во втором - всё вредное, что мешает расти здоровым, приводит к болезням, заставляет волноваться.

Напишем в одном шарике все полезные привычки и “хорошие” черты характера, а во втором – вредные привычки и “плохие” черты характера. (Заслушать ответы)

Следующее задание:

Придумай и запиши 5 вариантов ответа на вопросы:

*Что нужно сделать, чтобы вырасти здоровым?*

*Что может навредить здоровью?*

(Дети работают в группах)

**Остановка 3**

(Слайд 8)

Мы прилетели на планету, где жил фонарщик.

*“Когда он зажигает свой фонарь, как будто рождается ещё одна звезда или цветок. А когда он гасит фонарь – как будто звезда или цветок засыпают. прекрасное занятие.*

*“Тяжёлое у меня ремесло. Когда-то это имело смысл. Я гасил фонарь по утрам, а вечером опять зажигал. У меня оставался ещё один день, чтобы отдохнуть, и ночь, чтобы выспаться…*

*- А потом уговор переменился?”*

*- Уговор не менялся, - сказал фонарщик. – В том-то и беда! Моя планета год от году вращается всё быстрее, а уговор остаётся прежний… Планета делает полный оборот за одну минуту, и у меня нет ни секунды передышки.*

*Маленький принц смотрел на фонарщика, и ему всё больше нравился этот человек, который был так верен своему слову…”.*

- Почему Маленькому принцу так понравился фонарщик и его планета?

- Какое главное качество есть у фонарщика? (Ответы детей)

- А сейчас я вам предлагаю нарисовать планету, на которой вы бы хотели жить?

(Работа в группах и объяснение)

**3. Итог**

Закончить хочу следующими словами.

*“Есть такое твёрдое правило”, - сказал Маленький принц. Встал поутру, сделал зарядку, умылся, привёл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно нужно каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов – молодые ростки у них почти одинаковые. Если дашь волю баобабам, беды не миновать. Я знал одну планету, на ней жил лентяй. Он не выполол вовремя только три кустика…*

**4. Рефлексия**

(Дети получают по два листочка, на которых нарисованы воздушные шарики)

- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

(Дети пишут)

- Кто сколько 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 8)

- Выберите те привычки, от которых ты хочешь 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 ?

- У вас на партах лежат смайлики добрый и злой.

- С каким настроением мы заканчиваем наш классный час?

(Слайд 10)

## 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.

Игра «Диалог с товарищем» На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ. Варианты предложений Варианты ответов Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит! Нет! Я не буду и тебе не советую! Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. Нет! Вредные привычки не приводят к добру! Давай покурим! Или ты трусишь? Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать! Пошли покурим. Или тебе слабо!? Нет! У меня есть более интересные занятия! Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь. Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье! Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной. Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает? Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток. Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить. У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал! Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем. Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

Заключительная часть - А в завершении нашего урока мы соберем с вами «Дерево здоровья». У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме) Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину. Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы!