**Классный час на тему «Вредные привычки»**

Цель:

* Формировать у учащихся ответственность за своё здоровье
* Помочь сформировать неприязнь к вредным привычкам

**Ход классного часа:**

**Приветствие.**

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом –

Станет радостно кругом!

**Упражнение – разминка « Снежинка».**

**Учитель***:* Ребята, перед вами листок бумаги. Возьмите его, сверните пополам и оторвите верхний правый угол. Опять сверните пополам и снова оторвите верхний правый угол. Затем разверните. Что у вас получилось? Снежинка. Сравните её со «снежинкой» соседа, и вы увидите, что они разные. Так и все люди не похожи друг на друга и привычки у всех разные.

**Учитель:** Как вы думаете, о чём мы с вами будем говорить на сегодняшнем классном часе? (о привычках)

- Ребята, скажите на какие группы можно разделить привычки? (вредные, полезные)

- Какие полезные привычки вы знаете? (быть вежливым, уважать старших, заниматься спортом, читать книги, соблюдать режим дня и др.)

- А какие вредные привычки вы знаете? (лениться, ябедничать, грубить старшим, обманывать, драться, курить и др.)

- Сейчас мы это и проверим. Работа в группах.

- Возьмите листочки с заданием. Прочитаем задание: поставьте «+» в окошке около полезной привычки и «-» около вредных привычек:

Группа № 1

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Есть много сладкого

 Делать утреннюю зарядку

 Употреблять наркотики

 Гулять на свежем воздухе

 Пользоваться носовым платком

 Сидеть долго за компьютером

 Перед сном много кушать и пить

 Убирать свои игрушки в комнате

 Часто проветривать комнату

 Помогать взрослым мыть посуду

Группа № 2

Прочитай задание: поставьте + в окошке около полезной привычки и - около вредных привычек:

 Употреблять алкоголь

 Заниматься физкультурой

 Гулять зимой без шапки

 Чистить зубы два раза в день

 Мыть руки перед едой

 Кататься зимой на санках

 Смотреть телевизор с близкого расстояния

 Курить сигареты

 Говорить вежливые слова

 Помогать взрослым в домашних делах

- Итак, давайте проверим, что относят к вредным привычкам.(каждая группа отвечает)

* Сидеть долго за компьютером
* Смотреть телевизор с близкого расстояния
* Есть много сладкого
* Гулять зимой без шапки
* Перед сном много кушать и много пить
* Употреблять наркотики
* Курить и употреблять алкоголь

**Учитель:** Вредные привычки — это наши враги, которые наносят огромный вред нашему здоровью и отравляют нашу жизнь. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.

**Учитель:** Одна из самых распространённых вредных привычек – курение. А сейчас послушаем сообщение об этой привычке.

**Ефанов Захар:** Губительная сигарета. О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

**Ниёзова Виктория:** Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз.

**Казимова Виктория:** Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибнет от ¼ капли никотина, собака от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли.

**Палоян Степан**: Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

**Карагулян Сос:** Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

**Запомните:**

Кто курит табак – тот сам себе враг. Табак уму не товарищ. Курильщик – сам себе могильщик.

Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье – своё и близких.

– **Физминутка** «Утренняя зарядка»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы - веселые ребята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся, С болезнями не знаемся.

Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч).

- **Учитель:** Сейчас я прочитаю вам отрывок из рассказа В. Драгунского «Что любит Мишка» а вы ответите мне на вопрос: «О какой вредной привычке говорится в этом рассказе?»

… Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся и сказал:

- Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб, и торт, и пирожные, и пряники, хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурованные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.

Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частик в собственном соку,икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, - на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой - все равно.

Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый; люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску - кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйца всмятку, вкрутую, в мешочке, могу и сырые. Бутерброды люблю прямо с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так... Ну, про халву говорить не буду - какой дурак не любит халвы? А еще я люблю утятину, гусятину и индятину. Ах, да! Я всей душой люблю мороженое. За семь, за девять. За тринадцать, за пятнадцать, за девятнадцать. За двадцать две и за двадцать восемь.

Мишка обвел глазами потолок и перевел дыхание. Видно, он уже здорово устал. Но Борис Сергеевич пристально смотрел на него, и Мишка поехал дальше.

Он бормотал:

- Крыжовник, морковку, кету, горбушу, репу, борщ, пельмени, хотя пельмени я уже говорил, бульон, бананы, хурму, компот, сосиски, колбасу, хотя колбасу тоже говорил...

Мишка выдохся и замолчал. По его глазам было видно, что он ждет, когда Борис Сергеевич его похвалит. Но тот смотрел на Мишку немного недовольно и даже как будто строго. Он тоже словно ждал чего-то от Мишки: что, мол, Мишка еще скажет. Но Мишка молчал. У них получилось, что они оба друг от друга чего-то ждали и молчали.

Первый не выдержал Борис Сергеевич.

- Что ж, Миша, - сказал он, - ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только... А люди? Кого ты любишь? Или из животных?

Тут Мишка весь встрепенулся и покраснел.

- Ой, - сказал он смущенно, - чуть не забыл! Еще - котят! И бабушку! (о переедании)

**Загадки о вредных привычках**

Ну, а я ленив и скучен,

Я с платочком не разлучен.

Не люблю играть и петь,

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все…

(плакса).

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня…

(грязнулей).

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно… самому

Сам не знаю, почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я - …

(неряха).

- Молодцы, но только знать вредные привычки – не достаточно, нужно еще

вести с ними активную борьбу, стараться от них избавиться. Хотите, я расскажу вам один способ борьбы с вредными привычками?- Встаньте, пожалуйста, очень тихо, чтобы никто не услышал, сосчитайте свои вредные привычки, загибая пальчики. Также тихо положите их в ладошку. Крепко-крепко сожмите кулачок и зажмурьте глаза. Теперь подумайте о том, что всё, что вы перечислили, вредит вашему здоровью, и что с этим надо бороться. Скажите про себя: «Буду бороться с вредными привычками каждый день!» и фукните на кулачок, разжав его. Откройте глазки. Вы только что дали обещание бороться с вредными привычками. Значит, теперь каждый день вам придётся повторять этот ритуал и проверять, стали ли вы меньше загибать пальцев, убиваете ли вы в себе вредные привычки, тем самым укрепляете здоровье.

**Учитель:** Ребята, скажите, а к чему приводят вредные привычки? (к болезни, ожирению, одиночеству и др.)

Последствия вредных привычек:

1.) Ослабленный организм

2.) Агрессивность

3.) Нездоровый цвет кожи

4.) Ожирение

5.) Одиночество

6.) Болезни

7.) Короткая продолжительность жизни.

**Самостоятельная работа учащихся**

Учитель предлагает детям нарисовать плакаты на тему: «Мы за здоровый образ жизни!». Организует выставку детских рисунков.

– **Учитель:** Итак, какой вывод мы можем сделать? (нужно быть здоровыми, жить долго и исключить из своей жизни вредные привычки)

- А сейчас, в заключении нашего классного часа я попрошу вас оставить на «дереве настроения» свои впечатления о занятии в виде «смайликов». Если вам понравилось сегодня на занятии и у вас хорошее настроение, то прикрепите «весёлый смайлик», а если вам было неинтересно и у вас плохое настроение, то прикрепите «грустный смайлик».

- Наш классный час подошёл к концу. Желаю всем крепкого здоровья!