



### **Классный час «Без вредных привычек жить на свете здорово».**

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни; 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.

#### **Ход занятия:**

##### **Подготовительный этап.**

Здравствуйте, ребята! «Здравствуйте» - так говорят люди при встрече, когда желают друг другу здоровья. Здоровье – это бесценный дар, который есть у нас, его нельзя купить за деньги, как, например, новое платье или костюм. Очень важно это помнить и заботиться о своем здоровье! Однако, очень многие люди наносят непоправимый вред своему здоровью вредными привычками: это неправильное питание, нездоровый образ жизни, курение, употребление алкоголя и наркотиков. На сегодняшнем занятии мы с вами узнаем как здорово жить без вредных привычек. Тема нашего занятия «Без вредных привычек жить на свете здорово».

##### **Основной этап.**

- Какие бывают привычки? (Вредные и полезные). Назовите вредные привычки. (**алкоголизм, наркомания, табакокурение, игромания, грызть ногти, ковыряться в носу, объедаться, есть с грязными руками, брать чужие вещи и т.д.**). Какие полезные привычки вы знаете? (умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, заниматься спортом и т.д.).

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь - от неумеренности»? (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 сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни. Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым и научимся проявлять силу воли и принимать собственные решения.

## **«В рабстве у вредных привычек»**

- Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели между собой войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, и даже убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, в истории самым известным восстанием стало восстание под предводительством Спартака. Прошли века, и человечество избавилось от человеческого рабства.

- Это был исторический момент. Но 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.

- Чем заманивают людей эти вредные привычки? Они одурманивают людей своими заклинаниями

Послушайте следующие фразы:

«Всё в жизни нужно попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься и расслабиться»,

«Смотри, какая красивая коробочка, красочная бутылочка»,

«Все это пробуют, и ты поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!»,

- Ребята, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском?

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

- Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы. Перед вами лежат листы бумаги. Вам надо ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

Педагог зачитывает вопросы. Участники пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

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

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь день просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?

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

8. Умеешь ли ты не повторять свои ошибки?

9. Если тебе на улице незнакомец предложит коробку конфет, ты её возьмёшь?

10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказать друзьям?

- Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопрос «да», и запишите полученное число.

- Если Вы сказали «да» не больше 3 раз – Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это сможет принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями и с учителями.

Словесная игра «Умей сказать «нет»

- Мы начали классный час с разговора о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые слабости и безволие человека 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 отвечают - НЕТ)

- Ребята, проведем упражнение, чтобы разобраться и понять, что означает понятие «давление» и «сопротивление».

Упражнение – активатор «Кулак»

- Сейчас мы все вместе будем уговаривать одного участника разжать кулак. А участник должен сопротивляться и не поддаваться на наши уговоры.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали при выполнении упражнения? (Ответы детей)

- Трудно ли было сопротивляться давлению группы? Почему (Ответы детей)

- Что заставило вас сдаться? (Ответы детей)

Игра «Сумей отказаться»

Ситуация первая: Ваш друг предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Ситуация вторая: На отдыхе вам, протянув сигарету предлагают закурить ваши старшие друзья. Ты отказываешься. Они начинают смеяться над тобой, говоря, что ты «малявка».

Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

Давайте же послушаем, какие хорошие привычки нужно в себе воспитать.

**Я – мягкая зубная щетка**

Я кариес могу предотвратить

Полезная я – помни это четко

Давай со мной дружить!

**Я – интересная книга.**

Я – книга, лучший в мире друг,

Со мной узнаешь все вокруг!

Ты читай и не ленись,

Умным словом поделись!

**А я – спортсмен!**

Если хочешь быть красивым,

Если хочешь быть стройней,

Надо спортом заниматься,

Сразу станешь ты сильней.  
Утро начинай с зарядки,  
Не отлынивай, тогда  
Будет все с тобой в порядке,  
Выйдешь в спорта мастера.  
От безделья маяться больше ты не будешь,  
И привычки вредные скоро позабудешь!

### **Я – строгий режим дня!**

Соблюдать велю меня.  
Помогу стать собранным,  
Во всем организованным.  
Если ты со мною дружишь,  
Ни о чем, поверь не тужишь.  
Поработать ты успеешь, отдохнуть и погулять,  
Книжку на ночь почитать.

### **Я – вежливость**

Ежели вы вежливы  
И к совести не глухи,  
Вы место без протеста  
Уступите старухе.  
Ежели вы вежливы,  
То, сидя на уроке,  
Не будете с товарищем  
Трещать, как две сороки!  
И ежели вы вежливы,  
Поможете вы маме  
И помощь ей предложите  
Без просьбы – то есть сами.

### **Я – трудолюбие**

В народе говорится неспроста:  
Не выловить и рыбку без труда.  
Лень портит нас, а труд нас возвышает  
И в человеке человека воскрешает.  
И кто привык всегда трудиться,  
Тот никакого дела не боится!  
Посмотрите, какое замечательное царство полезных привычек  
существует на свете.

Давайте же будем помнить о нем.

### **Заключительный этап.**

Все привычки человек воспитывает в себе сам. Только вредные привычки легко пускают корни, а воспитание полезных привычек требует ежедневного труда и большой силы воли. Но зато полезные привычки сделают из своего хозяина человека!

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 воспитывать с детства уважение к самому себе.

Известно, что люди, сохранившие здоровье до самой старости, почти не имели вредных привычек. Они не курили, не пили спиртного, занимались спортом и закалялись. А ведь первую сигарету часто предлагают «хорошие друзья». И молодой человек поддается стадному чувству. Чтобы отстоять свое мнение нужно быть сильным духом и телом. А для этого надо вести здоровый образ жизни.

Источники:

<https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-zdorovogo-obraza-zhizni-privichki-vrednie-i-poleznie-klass-1604814.html>

<https://uchitelya.com/obzh/167315-scenariy-v-zdorovoe-budushee-bez-vrednyh-privyчек-7-klass.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-klasного-chasa-zhizn-prekrasna-bez-vrednyh-privyчек-dlja-profilakticheskoi-raboty-s-detmi-11-16-let.html>