**Классный час «Полезные и вредные привычки»**

**Цель:** выяснить роль привычек в повседневной жизни, выделить вредные привычки и их влияние на здоровье человека, помочь детям объективно взглянуть на свои привычки, способствовать выработке умения слушать собеседника.

**1. Вступление. Постановка цели.**

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами встретились, чтобы поговорить о привычках и определить, какие привычки нужны человеку, а какие нет.

Девизом нашего занятия будут слова:

*« Я умею думать, умею рассуждать,*

*Что полезно для здоровья буду выбирать».*

**2. Словарная работа:**

Ребята, а что такое привычка? Я предлагаю вам закончить предложение. Привычка - это………… (ответы детей)

А вот точное определение слова «привычка» можно узнать в толковом словаре Даля:

*Привычка - это поведение, действие, склонность, ставшие в жизни обычными и постоянными. Привычки бывают полезными и вредными.*

**3. Игра с мячом «Польза», «Вред».**

А почему одни из привычек называют полезными, а другие вредными?

У меня есть волшебный мячик, который поможет нам разобраться, как привычки влияют на здоровье человека. Если она не вредит здоровью, то ловите мяч и говорите «польза», а если наоборот, то говорите «вред». Встаём в круг и слушаем внимательно, когда ответите, мяч перекиньте другому. .

 - Делать зарядку (польза),

 - Поздно ложиться спать (вред),

 - Есть овощи (польза),

 - Долго сидеть за компьютером (вред),

 - Чистить зубы два раза в день (польза),

 - Кататься на велосипеде (польза),

 - Пить пиво (вред)

 - Целый день смотреть телевизор (вред),

 - Есть много сладкого (вред),

 - Закаляться (польза),

 - Читать лёжа книгу (вред),

 - Заниматься спортом (польза)

Молодцы, что вы сделали правильный выбор.

**4. Планеты.**

Смешарик - звездочёт в свой телескоп увидел в нашей Вселенной две странные планеты. Одна из них «Планета полезных привычек», а другая «Планета вредных привычек». Подумайте, почему их так назвали, и какие привычки там можно встретить?

Жители этих планет очень гостеприимные и приглашают к себе в гости. Кто бы хотел посетить планету полезных привычек, а кто другую планету? А почему нас не привлекает планета вредных привычек?

Есть особенно вредные привычки, которые не только портят здоровье, но и сокращают жизнь. Ребята, вы знаете, что это за привычки?

**5. Практическая часть.**

От сигарет в первую очередь страдают легкие человека. Ребята предлагаю вам провести простой эксперимент: возьмите по два листочка, внимательно их рассмотрите – это здоровые лёгкие. Что же происходит с лёгкими у курящего человека? Сомните один лист, расправьте и сравните его с другим листом. У курильщика лёгкие становятся дряблыми, вялыми – примерно такими, как смятый листочек, а у некурящего лёгкие здоровые, примерно такие, как гладкий листочек. Я, думаю вам и так ясно, какие лёгкие будут работать лучше и снабжать организм человека кислородом.

**6. Игра « Сопротивление».**

Что же ребята нужно делать, чтобы привычки с вредной планеты не победили нас?

Главное принять решение не поддаваться вредным привычкам и твёрдо стоять на своём, проявлять силу воли.

Сейчас мы с вами разделимся на пары. Встаньте напротив друг друга и сомкните ладошки. Как только я дам вам сигнал, начинайте толкать друг друга, при этом вам с места сходить нельзя, а чтобы вас не могли сдвинуть с места нужно упорно сопротивляться. Когда я дам вам второй сигнал, игра заканчивается. Если вам удалось устоять на месте, вы молодцы, значит, вы сможете так же упорно устоять против вредных привычек. А если вам не удалось устоять, то ничего страшного в этом нет, просто нужно потренироваться, делать утром зарядку и заниматься спортом.

А теперь я вам предлагаю отгадать несколько загадок.

**7. Составление открытки.**

Мы с вами смогли сегодня разобраться в привычках. А сейчас я предлагаю вам составить телеграмму - открытку для жителей планеты вредных привычек, чтобы помочь им исправиться. Только нужно быть очень внимательными, чтобы дать правильные советы. Разделимся на две группы. Ваша открытка называется «Спорт – здоровый образ жизни», а ваша открытка «Правильное питание - залог здоровья». Как только открытка будет готова, вся группа выходит к доске и хором произносит название и девиз своей газеты.

* **Целых 25 зубков**
* **Для кудрей и хохолков.**
* **И под каждым из зубков**
* **Лягут волосы рядком. (расчёска)**
* **Вроде ёжика на вид,**
* **Но не просит пищи.**
* **По одёжке пробежит –**
* **Она станет чище. (платяная щётка)**
* **Мудрец в нём видел мудреца.**
* **Глупец – глупца, баран – барана,**
* **Овцу в нём видела овца,**
* **А обезьяну- обезьяна.**
* **Но вот подвели к нему**
* **Федю Баранова,**
* **И Федя увидел**
* **Неряху лохматого. (зеркало)**
* **Ускользает, как живое,**
* **Но не выпущу его я.**
* **Белой пеной пенится.**
* **Руки мыть не лениться. (мыло)**
* **Волосистою головкой**
* **В рот она влезает ловко,**
* **И считает зубы нам**
* **По утрам и вечерам. (зубная щётка)**

- Молодцы, всё отгадали! А как можно назвать все эти предметы? (предметы гигиены)

- Послушайте теперь стихотворение. О ком говориться в этом стихотворении?

* + - **Тротуар ему не нужен,**
    - **Расстегнувши воротник,**
    - **По канавам и по лужам**
    - **Он шагает напрямик.**
    - **Он портфель нести не хочет,**
    - **По земле его волочит.**
    - **Сполз ремень на правый бок,**
    - **Из штанины вырван клок.**
    - **Мне, признаться, не понятно-**
    - **Что он делал? Где он был?**
    - **Как на лбу возникли пятна**
    - **Фиолетовых чернил?**
    - **Почему на брюках глина?**
    - **Почему фуражка блином,**
    - **И расстегнут воротник?**
    - **Кто он, этот ученик?**

- Кто это ? (неряха)

- Какие правила нужно соблюдать человеку, чтобы о нём так не думали?

* **Правила гигиены:**
* Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам;
* Мыть руки перед едой;
* Содержать в порядке одежду, книжки и тетрадки;
* Класть вещи на место.

Привычка не быть неряхой и соблюдать правила гигиены – это вредная или полезная привычка? (полезная)

А знаете ли вы, что бывают ещё и «вежливые» и «невежливые» привычки?

- Послушайте, что произошло в одном классе:

**Клички.**

* У меня давно привычка –
* Всем давать смешные клички:
* Зайцев - Заяц, Котов – Кот,
* Будберг Борька – Будерброд.
* Кличек – целая страница:
* Пончик, Ржавчина, Певица,
* Прыщ, Капуста, Козырёк,
* Мурзик, Ласточка, Хорёк…
* Я придумал, старался,
* Даже кое с кем подрался –
* Чувство юмора у них
* Лишь одно на четверых!
* А потом вдруг – нате, здрасьте,
* От Петровой слышу Насти:
* - Эй, Валерка – Попугай,
* Дай, списать мне, помогай!
* Что за глупая привычка
* Всем навешивать по кличке!

- Как вы считаете, придумывать клички – это какая привычка?

- А какие еще невежливые привычки вы знаете?

- Какие привычки должны быть у каждого воспитанного человека?

**«Вежливые» и «невежливые» привычки**

* Говорить спасибо и пожалуйста
* Придумывать клички и прозвища друзьям и знакомым
* Здороваться при встрече и прощаться при расставании
* Говорить плохие слова
* Не перебивать других при разговоре
* Ковырять в носу и грызть ногти

- Ребята, я хочу поговорить с вами ещё об одной очень вредной привычке. Догадайтесь, о какой.

- Конечно, это курение. Эта привычка есть у многих взрослых людей. Почему она вредная? К чему она приводит? Курильщики думают, что наносят вред только своему здоровью, но это не так. Людей, которые находятся рядом с курильщиками и вдыхают сигаретный дым, называют пассивными курильщиками. Вред от пассивного курения еще больший, чем от активного.

Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой трудно.

О каких привычках мы с вами говорили?

- Какие вы для себя сделали выводы?

**8. Итог.**

Я рада, что вы не только сами смогли разобраться в привычках, но ещё помогли жителям планеты. Спасибо за работу. Похлопаем друг другу.