

Классный час

Тема: «Полезные и вредные привычки»

Цели:

- Уточнить представления обучающихся о вредных и полезных привычках, их влиянии на здоровье человека.
- Формировать установку на здоровый образ жизни, умение находить выход из сложной ситуации.
- Воспитывать стремление к развитию полезных привычек и преодолению вредных привычек.

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы и целей.

3. Вводная беседа.

- Мы часто слышим выражения: «Привычка – вторая натура», «У меня вошло в привычку...»

- Что же такое «привычка»?

- Какие бывают привычки?

- Приведите примеры полезных и вредных привычек.

- Для чего нужны полезные привычки?

- Как влияют на организм человека вредные привычки?

4. Игра «Весы».

Учитель показывает аптечные весы.

- Что это?

- Для чего необходимы весы?

- Как они действуют?

- Весы – очень точный прибор, и мы сейчас попробуем определить, каких привычек у вас больше: полезных или вредных.

Ученики называют примеры привычек, на доске постепенно появляется схема.

Полезные привычки

Режим дня

Физические упражнения

Культура поведения

Помощь другим людям

Здоровый образ жизни

Культура внешнего вида

Гигиена

Рациональное питание

Прогулки на свежем воздухе

Культура речи

Вредные привычки

курение

алкоголь

переедание

наркотики

грубость

лень

сквернословие

- Давайте сделаем вывод, какие привычки должны быть у человека, а от каких привычек необходимо избавляться.

5. Решение ситуаций.

1) *Ученик читает стихотворение.*

Все собаки знают Ваню

И рычат издалека:

Он обходится без бани,

Он отвык от гребешка,

Никогда в его кармане

Носового нет платка.

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 левый бок,

Из штанины вырван клочок.

Мне, признаться, непонятно:

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна?

Кто он, этот ученик?

- Что необходимо делать этому ученику, чтобы его все уважали?

2) *2 ученика читают стихотворение.*

В нашем классе с давних пор

Есть такой обычай,

Что порой наш разговор

Просто фантастичен.

- Здравствуй, Бык!

- Здорово, Дятел!

- Как дела, Медведь-приятель?

Я чихну, мне говорят:

- Будь здоров, Карасик!

В общем, целый зоосад

В нашем пятом классе.

Наша жизнь чудес полна -

В этом ералаше

Мы забыли имена

Собственные наши.

- Рассмотрим ситуацию с двух сторон. Первая – вы тот, кто обзывает.

- Что вы испытываете, обзывая других?

- Для чего вы это делаете?

- А вы рассматривали себя в зеркало?

- У вас все абсолютно идеально?

- Вывод?

- Вторая сторона – вы тот, кого обзывают. Каковы ваши ощущения?

- Как же надо реагировать и надо ли вообще реагировать?

- Вывод?

3) *Одна из учениц зачитывает «письмо подруги».*

- Привет, Лена! Пишет тебе твоя подруга Ира. Я тоже сейчас учусь в пятом классе. У меня есть две подруги: Таня и Катя. Таня – очень умная девочка, она хорошо учится, занимается спортом, следит за своим здоровьем. Катя – очень красивая девочка, следит за модой и хочет всем нравиться, даже начала курить. Посоветуй мне, что делать, с кем дружить?

- Дадим советы Ире, как помочь или что сказать Кате, чтобы она не вредила своему здоровью.

4) *Рассказ ученицы об увиденной ситуации.*

- Однажды я шла домой и видела, что на остановке стояли взрослые мальчики. Они громко разговаривали, смеялись и даже пили пиво. Мимо проходил маленький мальчик, он, наверное, учится в 1 или во 2 классе. Взрослые предложили попробовать ему пиво. Он растерялся.

- Надо уметь принять собственное решение, уметь отойти, отказаться, иметь смелость отстаивать свое мнение и защищать свое здоровье.

- Как бы вы поступили на месте этого мальчика?

6. Книжная выставка.

- Для чего необходимо бороться с вредными привычками?

- Кто поможет в этом?

- А еще узнать о том, как быть здоровым, можно в книгах и журналах.

Учитель показывает принесенную из библиотеки литературу.

7. Рисование запрещенных знаков.

Учащиеся в группах схематично изображают запрещающий вредную привычку знак и защищают его.

8. Итог.

- Какие полезные знания вы приобрели за время классного часа?

- О чем расскажете родителям дома?

- Как вы поняли, что важнее в жизни: мода или здоровье? Почему?