Муниципальное казённое образовательное учреждение

"Цугнинская сош имени Гаджимурадова М М"

Классный час в 5 классе

**ПРИВЫЧКИ – ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ**

С Цугни 2017г

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни

**Оборудование:** ключевые слова для карточек

**Группа 1. Город труда**

Дороги, мосты, дома, одежда, обожают трудиться, не сидят без дела, находят рука занятие, город мастеров, шьют, строят, пекут, лечат, вяжут, вышивают.

**Группа 2. Город спорта**

Не может без движения, стадионы, спортивные площадки, велосипеды, роликовые коньки, скейтборды, утренняя зарядка, закаляться, обливаться, забыть про болезни, физкультура и спорт, дарят здоровье.

**Группа 3. Город книг**

Привык читать, не представляет себе жизнь без книги, тихо, уютно, стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства, можно поговорить обо всём, интересный человек.

**Группа 4 . Город музыки**

Заниматься музыкой, скрипка, барабан, балет, хор, чудесная музыка, жизнь станет богаче, станет знаменитым.

**Группа 5. Город природы**

Утопает в зелени, цветы, фонтаны, птицы, зайцы, белки, олени, воздух чист и свеж, общаться с природой, глоток свежего воздуха, пение птиц, шум листвы, плеск речной волны, дарит радость, счастье, душевную гармонию.

**Группа 6. Город гигиены**

Ослепительная чистота, опрятные, аккуратные, привыкли следить за собой, причёски, одежда, никто не болеет, мыть руки, мыть овощи и фрукты, ослепительные улыбки, следить за зубами.

**Ход классного часа**

1. **Интерактивная беседа**

*Классный руководитель.* Тема сегодняшнего классного часа – человеческие привычки.

*-* Как вы считаете, что такое привычка?

- Какие бывают привычки?

- Какие полезные привычки вы знаете?

- Какие привычки вредны для человека?

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь – от невоздержанности»?

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

1. **Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек»**

Прошли века и человечество избавилось от рабства. Но и 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.

 Посмотрите на классную доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города – это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел – нищета, болезни, смерть. Но почему же так тянет людей в это тёмное Царство?

 Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

 Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни нужно попробовать»,

«Смотри вокруг какая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»,

 «Всё это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!»,

«А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

 Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

1. **Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

*Учитель читает вопросы. Дети 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 выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

*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 может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

*Вы сказали «да» от 4 до 8 раз* – вам не всегда удаётся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

*Вы сказали «да» от 9 до 10 раз* – вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

1. **Ролевая игра «Умей сказать «нет»**

*Классный руководитель.* Как не попасть в рабство вредных привычек?

 Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить…

*Дети (хором)* НЕТ!

*Классный руководитель* Вот мы сейчас и будем это делать. К нам пожаловали гости от туристического агентства «Тёмное царство» - Кощей Бессмертный и Баба-Яга.

*Кощей* Добро пожаловать в тёмное царство!

*Баба-Яга.*  Предлагаем вам 10 способов, как попасть в Царство вредных привычек.

*Классный руководитель.*  Но мы-то с вами, ребята, знаем, что попасть в это Царство легко, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас один ответ…

*Дети (хором)* Нет!

*Яга.* Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

*Дети (хором)* Нет!

*Кощей.* Какая красивая пачка! Открой её, возьми сигарету.

*Дети (хором)* Нет!

*Яга.* Как мужественно ты будешь смотреться с сигаретой и с бутылкой алкоголя в руках!

*Дети (хором)* Нет!

*Кощей.* Курить – это современно и круто!

*Дети (хором)* Нет!

*Яга.* Если у тебя нет денег – угощайся, бери в долг, потом вернёшь.

*Дети (хором)* Нет!

*Кощей.* Ты откалываешься от коллектива – смотри, здесь все курят и пьют, попробуй за компанию.

*Дети (хором)* Нет!

*Яга.* Курение, алкоголь, игра, наркотики – это лекарства от скуки.

*Дети (хором)* Нет!

*Кощей.* Курение – успокаивает нервы, алкоголь снимает напряжение.

*Дети (хором)* Нет!

*Яга.* Наркотики делают человека свободным и счастливым.

*Дети (хором)* Нет!

*Кощей.* Играй и выигрывай – ты можешь стать миллионером!

*Дети (хором)* Нет!

*Яга.* Почему-то все дети упрямо

 Не клюют на такую рекламу.

*Кощей.* Могут нас здесь и побить,

 Надо ноги уносить!

**5. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.**

*Классный руководитель* Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работаете в туристском агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы – 1 минута.

 Вы объединились в группы, каждая группа получила ключевые слова для работы. В течение 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о «своём» городе. (5 минут на подготовку)

*Дети рекламируют один из городов хороших привычек.*

**6. Подведение итогов (рефлексия)**

*Классный руководитель* Нужно ли нам было говорить о наших привычках?

В какие моменты классного часа вы чувствовали себя уверенно, комфортно?

Когда вам было скучно, или, наоборот, весело?