**Классный час на тему: "Хорошие и вредные привычки".**

Цель: Дать понять какие привычки у нас бывают хорошие, а какие плохие.

Задачи: 1. Научить детей видеть хорошее и плохое.

2. Развивать навыки связной речи, умение доказывать свою точку зрения.

3. Воспитывать: Чувство долга, товарищества, уважения.

Орг. момент.

1. Сегодня наш классный час я хочу начать словами из стихотворения В.В. Маяковского

Крошка сын к отцу пришел

и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

У меня секретов нет,

Слушайте, детишки

Папы этого ответ….

Сегодня на нашем классном часе

Как вы уже наверное догадались, тема нашей беседы «Что такое хорошо, и что такое плохо?»

Сегодня разговор к нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть хорошие привычки и вредные привычки. Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка? ( неосознанное повторение одного и того же действия)

Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие .Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете?

а почему вы считаете, что это хорошие привычки?

3. но как не крути, у человека есть как полезные, которые мы стараемся развивать, так и вредные.

\*подумайте, какие вредные привычки вы знаете?

\*а почему вы считаете, что это вредные привычки?

\*скажите, а какие из вредных привычек самые страшные?( алкоголь, курение)

\* Почему? ( они вредят нашему здоровью)

\* Ребята, скажите , а вот для вас какая вредная привычка самая неприятная? ( лень)

\*А как вы думаете, с ленью можно бороться?

\*Каким образом?

\* Я вам хочу предложить посмотреть сказку про лень и как победила сила воли.

1. Сказка о вредных привычках и о том, как победила Сила Воли.

Ведущий. Жила-была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история. . .

Маша. (выходит с полотенцем на шее, с зубной пастой и щеткой в руке):

Зубки я почистила

И постригла ноготки,

Постирала быстро я,

В стопку сложены платки,

Получила в школе “пять” —

Можно песню запевать.

Раздается стук в дверь.

Ведущий. Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.

Лень.

Здравствуй, милая девчушка.

Подружись ты со старушкой,

Вместе в школу не пойдем,

Вместе ногти погрызем,

Можешь насовсем забыть,

Как с прогулки руки мыть.

Дома ты не помогай,

С Ленью лучше погуляй

Повернувшись к открытой двери.

Эй! Грязнульки и лентяйчики,

Проходите поскорей,

Вы не зря тряслись в трамвайчике,

Новых вам нашла друзей.

Входят Мышонок-грызун, Поросенок-грязнуля, Барашек-упрямец.

Лень. Ой, сколько здесь ребят!

Мышонок. А будут ли они нам хорошими друзьями?

Поросенок. Сейчас проверим.

Барашек. Ребята, мы начнем пословицу, а вы. ее закончите.

• Работа не волк . . . (в лес не убежит).

• От работы кони . . . (дохнут).

Звучит песенка. Лень запевает, припев подхватывают Мышонок, Поросенок и Барашек.

Лень.

Говорят, мы бяки-буки,

Как выносит нас земля?

Все возьмем в свои мы руки,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля.

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Вот так (хлопки). Раз, два.

Мы научим вас лениться,

Будем верные друзья.

Лучше с нами веселиться,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Вот так (хлопки). Раз, два.

Мы грязнули и упрямцы,

Дружим с Ленью мы всегда.

Мы неряхи, оборванцы,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля-ля, ой ля-ля,

Вот так (хлопки). Раз, два.

Мышонок. Ходим мы по белу свету.

Поросёнок. Ищем, кто без силы воли.

Барашек. Вынь-ка сладкую конфету.

Вместе.

Заколдуем Машу, что ли?

На-ка, миленькая детка,

Скушай сладкую конфетку.

Называется красиво:

“Антиволя - антисила”

Наша протягивает руку, и тут раздается стук в дверь, девочка отнимает протянутую руку.

Это кто еще стучит,

Нам нарушив аппетит?

За дверью. Это Сила. Это Воля!

Маша идет открывать, Лень преграждает дорогу.

Коль откроешь, будет горе,

Посмотри, о, как красива

“Антиволя - антисила”!

Вам скажу, ребята, “нет”.

открывает дверь и впускает Силу Воли.

Есть ребята в этой школе,

Кто имеет силу воли?

Есть, кто делает зарядку

И приучен кто к порядку?

Есть ли наши здесь друзья?

Лень прогнать без них нельзя.

Ребята, закончите пословицы: делу время - . . . (потехе час), без труда . . . (не вынешь и рыбку из пруда). кончил дело, . . . (гуляй смело).

Ребята, давайте скажем хором:

Силы воли мы друзья,

Быть лентяями нельзя.

Мышонок, Поросенок и Барашек в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками.

Маша. Ногти грызть?

Силу воли потерять?

И навек неряхой стать?

Убирайтесь-ка скорее!

Сила воли мне важнее! Встает рядом с Силой Воли.

Лень. Ничего, бывай здорова!

Постучим к тебе мы снова:

С Силой Воли жить не просто.

Заходи сама к нам в гости! Уходят, хлопая дверью.

Сила Воли. Ты, девчушка, молодец.

Прогнала их наконец.

Маша. (обращаясь к Силе Воли).

Вы меня не оставляйте,

От плохого избавляйте.

Ведущий. Тут и сказке той конец.

Ай, девчонка, молодец!

Сделан выбор — сила воли!

Что ж, теперь споем мы, что ли?

Итак, понравилась сказка? Что вы поняли просмотрев эту сказку?

Как можно победить .лень?

4.Ребята, при подготовке к классному часу вам было дано задание, написать небольшие мини – сочинения, на тему: « Какие вредные и хорошие привычки есть у меня»И вот интересно послушать, как вы себя оценили? ( выборочное чтение сочинений)

5. Вы знаете, я рада, что в своих сочинениях вы смогли увидеть у себя не только хорошее, но и смогли найти у себя вредные привычки.

6. Сегодня мы говорим о том, что вредные привычки можно победить. Для этого надо:

- иметь силу воли

- держать свой организм здоровым (заниматься спортом)

Правильно, ещё древние римляне говорили: « В здоровом теле, здоровый дух». Давайте посмотрим сценку о пользе спорта – который является важным фактором здорового образа жизни.

Действующие лица Боги:

Зевс (в красной накидке),

Аид (в чёрной накидке),

Гермес (в жёлтой накидке, на голове корона с крылышками),

Геркулес (в спортивном древнем наряде),

хилый ученик,

три ученика (в спортивной форме).

1 ученик. Спорт - это здоровье!

2 ученик. Спорт - это крепкие мышцы!

3 ученик.

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Воля куёт характер,

И только она!

1 ученик.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит очень много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье - главное.

Его приносит спорт!

2 ученик.

А что делали с теми,

Кто не хотел заниматься спортом в Греции,

На родине Олимпийских игр?

Спортсмены уходят.

Входят боги: Зевс, Аид, Гермес.

Зевс. Продолжаем заседание. Переходим к следующему вопросу. Гиподинамия... Слыхали такое слово? Болезнь XX века (хлопает в ладоши). Ввести!

Спортсмены вводят Геркулеса.

Боги глядят с восхищением.

О! Красавец! Вот это наша работа

Зевс.Но когда это было?

Аид. 3 миллиона 575 тысяч лет назад.

Зевс. А теперь? Что мы имеем в данный текущий момент? Внести!

Спортсмены вносят хилого ученика.

Геркулес Ты откуда такой взялся?

Ученик Из школы.

Боги Откуда, откуда?

Ученик. Из школы № … города...

Геркулес. А ты на физкультуру-то ходишь?

Ученик. Не-а. У меня справка.

Зевс. Что?

Аид. Это, великий Зевс, могучий манускрипт. Стоит его показать учителю, как он сразу же отпускает ученика с урока.

Зевс. А что... сии документы у всех есть?

Геркулес. У них есть ещё два магических! слова: «Забыл костюм».

Зевс. Зарядку по утрам делаешь?

Ученик. Нет.

Геркулес. Ну, хоть в школу-то пешком ходить?

Ученик. Нет. На автобусе езжу.

Боги (указывая на него). Вот она, гиподинамия.

Гермес. Чем же ты занимаешься?

Ученик. Учусь. Завтра у меня сочинение по литературе. Пять стихов задолжал, да ещё реферат по географии. Сами бы попробовали! Времени-то не хватает.

Геркулес. А Пифагор?! Учёный. Великий математик. А был олимпийским чемпионом в кулачном бою).

Аид. А Платон? Великий философ. Всю жизнь занимался гимнастикой. И до глубокой старости сохранил юношескую силу.

Зевс. Выходит, к Эребу под хвост всю нашу работу?

Геркулес. На колесо и выстегать его! В Тартар его! В мешок -и к Посейдону!

Зевс. Со скалы его сбросить!

Все. Правильно!

Боги хватают хилого ученика.

Ученик. Ой, ой! Не надо! Я больше не буду.

Зевс. Ну что, извлёк урок?

Ученик. Извлёк, убедили. Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в. спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

Зевс. То-то. Запомни: Спорт - это здоровье.

Геркулес. Спорт -это крепкие мышцы.

Аид. В спорте во все времена. Воля стальной быть должна.

Ребята, что полезного для себя вы взяли?

• Как вы думаете, спорт – полезная привычка?

7. А сейчас я предлагаю вам еще раз вспомнить, о чем мы с вами сегодня говорили, и ответить на вопросы, разгадав кроссворд

ВОПРОСЫ:

1. утренняя физическая процедура?( ЗАРЯДКА)

2. Необходимое качество характера человека?( доброта)

3. Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система?( курение)

4. Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ….(режим)

5. Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)

6. Как называется сила, которая помогает нам бороться с вредными привычками? (воля)

7. Какая привычка не даёт нам хорошо учиться? (лень)

Итак, каждый человек имеет право на выбор- какой образ жизни ему вести. То Ли двигаться, совершая хорошее, то ли остановиться, совершая плохие поступки. Ведь жизнь – это движение. Скажите что полезного для себя вы сегодня узнали?

Как вы думаете, что нам нужно делать, чтобы вредных привычек было в нашей жизни как можно меньше?

И в заключение нашей беседы я предлагаю вам составить из предложенных картинок коллаж вредных и полезных привычек

Тема: «Здоровые и вредные привычки. Сказка о вредных привычках и о том, как их победила сила воли».

Цели и задачи классного часа:

- ориентировать на здоровый образ жизни;

- обучать заботе о своём организме;

- учить, как избегать ситуаций, наносящих здоровью вред.

Оборудование: полотенце, зубная паста, щётка.

Ход классного часа

Действующие лица: Ведущий, девочка Маша, Лень, Мышонок-грызун, Поросёнок-грязнуля, Барашек-упрямец, Сила Воли.

Ведущий: Жила-была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз приключилась с ней история.

Маша: (выходит с полотенцем на шее, зубной пастой и щеткой в руке):

Зубки я почистила и постригла ноготки,

Постирала быстро я, в стопку сложены платки,

Получила в школе «пять», можно песню запевать.

«Новогодняя песенка»

Надоело мне шагать взад-вперед, до чего же трудно ждать Новый год.

К нам с подарками придет Дед Мороз, только что он принесет – вот вопрос!

Знаю я, что Новый год встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет, все друзья-приятели.

Мы под бабушкин рояль будем петь с ребятами.

Одного не знаю я: что под елкой спрятано?

Я, конечно, и сейчас потерплю, силу воли лишний раз укреплю.

Буду снова я шагать взад-вперед, до чего же трудно ждать Новый год!

Знаю я, что Новый год встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет, все друзья приятели.

Мы под бабушкин рояль будем петь с ребятами.

Одного не знаю я, что под елкой спрятано?

(Раздаётся стук в дверь)

Ведущий: Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.

Лень: Здравствуй, милая девчушка, подружись ты со старушкой.

Вместе в школу не пойдем, вместе ногти погрызем.

Можешь насовсем забыть, как с прогулки руки мыть.

Дома ты не помогай, с Ленью лучше погуляй.

Эй, грязнульки и лентяйчики, приходите поскорей,

Вы не зря тряслись в трамвайчике, новых вам нашла друзей!

(Входит мышонок Грызун, поросёнок Грязнуля, барашек Упрямец)

Лень: Ой, о сколько здесь ребят!

Мышонок: А будут ли они нам хорошими друзьями?

Поросенок: Сейчас проверим.

Барашек: Ребята, мы начнем пословицу, а вы ее закончите:

Работа не волк… (в лес не убежит).

От работы кони… (дохнут).

(Звучит песенка. Лень запевает, припев подхватывают мышонок, поросёнок и барашек).

Лень: Говорят, мы бяки-буки, как выносит нас Земля?

Все возьмем в свои мы руки, обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, вот так! Раз, два.

Мы научим вас лениться, будем верные друзья,

Лучше с нами веселиться, обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, обойтись без нас нельзя,

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, вот так! Раз, два.

Мы грязнули и упрямцы, дружим с Ленью мы всегда!

Мы неряхи, оборванцы, обойтись без нас нельзя,

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, обойтись без нас нельзя,

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, вот так! Раз, два.

Мышонок: Ходим мы по белу свету,

Поросенок: Ищем, кто без силы воли.

Барашек: Вынь-ка сладкую конфету.

Вместе: Заколдуем Машу, что ли?

Лень: Ну-ка, миленькая детка, скушай сладкую конфетку.

(Протягивает Маше конфету).

Называется красиво, «антиволя, антисила».

(Маша протягивает руку и тут раздаётся стук в дверь, девочка отнимает протянутую руку).

Лень: Это кто еще стучит, наш нарушив аппетит?

(Голос за дверью: «Это сила! Это воля!» Маша идёт открывает дверь. Лень преграждает ей дорогу).

Коль откроешь, будет горе, посмотри, о, как красива «антиволя, антисила»!

Маша: Вам скажу, ребята, «Нет!»

(Открывает двери и впускает Силу Воли).

Сила воли: Обойдемся без конфет! (Обращаются к залу).

Есть ребята в этой школе,

Кто имеет силу воли? Есть, кто делает зарядку

И приучен кто к порядку? Есть ли наши здесь друзья?

Лень прогнать без них нельзя!

Ребята, закончите пословицы:

Делу время - … (потехе час),

Без труда - …. (не вынешь рыбку из пруда),

Кончил дело - … (гуляй смело).

Ребята, давайте скажем хором:

Силы воли мы друзья, быть лентяями нельзя!

(Мышонок, поросёнок и барашек в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками).

Маша: Ногти грызть, не умываться?

Силу воли потерять, навек неряхой стать?

(Встаёт рядом с Силой Воли).

Лень: Ничего, бывай здорова, постучим к тебе мы снова:

С силой воли жить непросто, заходи к нам в гости!

(Уходят, хлопая дверью).

Сила воли: Ты, девчушка, молодец! Прогнала их, наконец!

Маша: (Обращаясь к Силе Воли). Вы меня не оставляйте, от плохого избавляйте.

Ведущий: Тут и сказке той конец. Ай, девчонка, молодец!

Сделан выбор – сила воли! Что ж теперь споем мы, что ли?

(Звучит песня «Закаляйся», которую поют Маша, ведущий, Сила Воли).

«Закаляйся»

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Всех полезней солнце, воздух и вода.

От болезней помогает нам всегда,

От всех болезней всех полезней

Солнце, воздух и вода.

Бодр и весел настоящий чемпион,

Много песен, много шуток знает он.

А кто печально нос повесил,

Будет сразу побежден.

(Говорят все вместе).

Сила воли – вот спасенье,

Вот всему преодоленье.

Разгадали мы загадку:

Польза есть не в том, что сладко.

«Антисиле, антиволе»

Скажем «Нет!» сейчас и вскоре!