**«Вредные привычки».**

воспитательский  ЧАС во внеурочное время.

Н.А. Дорошенко, воспитатель продлённого дня

МБОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки» № 104 г. Кемерово

***Цель:***

- формировать представление о привычках, их значение в жизни человека;

- воспитывать негативное отношение к **«**вредным привычкам**»**;

- способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

***Оборудование:*** ситуации для обсуждения, карточка с буквами «Угадай

слово», карточка «Полезные и вредные привычки», тест «Мой режим дня» (на каждого воспитанника), ручки, карандаши, клубок ниток, музыка (для физминутки), анкета «Правила хорошего тона».

***Ход занятия.***

**I. Организационный момент.**

**1**. **Упражнение на развитие внимания, памяти, мышления.**

- Ребята, у вас на партах лежат карточки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **О** | **П** | **У** | **Р** |
| **У** | **И** | **О** | **У** |
| **В** | **О** | **Ы** | **Ч** |
| **У** | **К** | **О** | **А** |

- Что записано на карточках? (на карточках записаны буквы).

- Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.

- Какое слово у вас получилось? (слово «привычка»).

**II. Изложение нового материала.**

**1. Вступительная беседа.**

- Ребята, какие ассоциации у вас вызывает слово «привычка»? Перечислите привычки, которые есть у вас, у ваших сверстников. Выслушав ответы, предложить обратиться к объяснению этого понятия в толковом словаре Д. Ушакова.

- «Привычка - образ действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычными, постоянными для кого-нибудь». Таким образом, привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминаний делать уроки. Это все привычки полезные.

- Давайте продолжим начатый список. Молодцы. А теперь давайте вместе подумаем, какие привычки мы относим к вредным?

- А к чему приводят вредные привычки? По мере употребления табака, алкоголя у человека сначала развивается привычка, а затем зависимость (болезнь). Человек, который имеет вредную привычку, затем попадает в зависимость, ему очень трудно отказаться от данной зависимости.

- Сегодня мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на ваше здоровье.

**2. Работа с карточкой «Полезные и вредные привычки».**

- Прочитайте список привычек и выберите из списка полезные привычки - поставьте «+», а вредные «-», а если не знаете, какая это привычка поставьте «?».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Привычки** | **«+»** | **«-»** | **«?»** |
| Спать с открытой форточкойУмываться, чистить зубы |  |  |  |
| Делать ежедневно зарядку |  |  |  |
| Мыть за собой посуду |  |  |  |
| Употреблять алкоголь, курить |  |  |  |
| Грызть ногти, карандаш или ручку |  |  |  |
| Говорить правду |  |  |  |
| Обманывать |  |  |  |
| Употреблять нецензурные слова |  |  |  |
| Помогать окружающим |  |  |  |
| Больше читать |  |  |  |
| Любить жизнь . Чаще улыбаться |  |  |  |
| Соблюдать чистоту и порядок |  |  |  |
| Заниматься спортом |  |  |  |
| Смотреть часами телевизор. Играть за компьютером  |  |  |  |
| Драться. Конфликтовать |  |  |  |
| Слоняться без дела. Пропускать уроки. Опаздывать |  |  |  |
| Выполнять домашнее задание |  |  |  |
| Класть вещи на место |  |  |  |
| Сутулиться |  |  |  |

**-** Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека? Конечно, с утренней гимнастики. Утреннюю гимнастику часто называют зарядкой. Ни для кого не секрет, что трудно заставить себя по утрам делать зарядку. Не случайно говорят: **«**утро определяет день**»**. Утренняя гимнастика помогает приобрести бодрость, положительный настрой, будит и заряжает организм хорошим настроением на весь день.

**3.** Для вашего внимания предлагаю **тест «Мой режим дня»**, который поможет оценить уровень вашего физического развития.

- Отвечать честно самому себе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Да - 3 | Нет - 1 |
| 1 | Соблюдаю ли я режим дня?  |  |  |
| 2 | Делаю ли я утреннюю зарядку?  |  |  |
| 3 | С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?  |  |  |
| 4 | Занимаюсь ли я физическим трудом?  |  |  |
| 5 | Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?  |  |  |
| 6 | Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?  |  |  |
| 7 | Люблю ли я свежий воздух?  |  |  |
| 8 | Много ли я двигаюсь?  |  |  |
| 9 | Умею ли я плавать?  |  |  |

- Подсчитайте набранные баллы, и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.

* 9-13 баллов - низкая. Задумайтесь над вашим здоровьем.
* 14-19 баллов - средняя. Не всегда все получается.
* 20-27 баллов - высокая. Ваше здоровье в порядке.

**4. Физминутка.** **Упражнения «Отдых позвоночника».** А теперь небольшую зарядку под музыку для вас проведет ученица нашего класса. Попрошу всех встать. Немного отдохнем и разомнемся. Звучит музыка. Ученики повторяют движения.

- Молодцы, ребята!

- Вы знаете также, что основными режимными моментами являются **завтрак, обед и ужин.** С пищей человек получает все вещества, необходимые для роста, развития организма и для пополнения энергии, затрачиваемой при физическом и умственном труде. Основные пищевые вещества: углеводы - самый главный источник энергии. Они просто необходимы для работы мышц, сердца и нервной системы. Белки - основной строительный материал для всех органов и тканей организма. При недостатке белков может замедлиться рост волос, снизиться сопротивляемость к болезням, ухудшиться умственная и физическая работоспособность. Жиры - также важный источник энергии. Ведь они при сгорании в организме выделяют в два раза больше калорий, чем углеводы. Витамины и минеральные вещества помогают нормальному росту и развитию организма. Они способствуют правильному обмену, повышению умственной и физической работоспособности, хорошей сопротивляемости организма различным заболеваниям. В вашем возрасте питаться в течение дня следует 4 раза.

- Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

**5. Игра- тренинг «Нить добрых слов».** Предлагается выйти учащимся для игры. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передаёт клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

- Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

**6**. **«Чистота - залог здоровья».** Как вы думаете, а что должно быть чистым у человека? Какие правила чистоты вы можете назвать? (мыть руки перед едой, умываться, стирать и гладить свои вещи, чистить каждый день зубы, наводить порядок в помещении, не мусорить, мыть за собой посуду, и т. п.).

**7. Ещё хотелось бы сказать и о «Правила хорошего тона».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ |
| 1 | Когда вы встречаете взрослых, друзей, знакомых, что нужно сделать?  | Поздороваться. |
| 2 | Мальчик и девочка входят в помещение. Кто первый? | Входит первой всегда девочка. |
| 3 | Паре нужно в театре, кинозале пройти до места. Кто идет первым?  | Мужчина. |
| 4 | Чем вытирает губы после еды культурный человек?  | Салфеткой. |
| 5 | Если ты опоздал на урок. Что нужно сделать?  | Извиниться и попросить разрешения у учителя пройти в класс. |
| 6 | Если ты нечаянно толкнул соседа. Твои действия. | Извиниться. |
| 7 | Как нужно себя вести в общественном месте?  | Не шуметь. |
| 8 | Если разговаривают между собой взрослые, а тебе нужно что-то спросить. Как ты поступишь?  | Дождаться, пока договорят. |
| 9 | Что нужно сделать с телефоном во время уроков? | Выключить звук, убрать в сумку. |
| 10 | Мама подарила подарок. Ваши действия. | Отблагодарить. |

- Мы с вами уже разобрали, что привычки бывают полезными и вредными. **Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.** Под воздействием табакокурения, алкоголя и наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок), головной мозг, снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей, они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир. Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них, очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает.

- От чего же зависит здоровье человека? От того на сколько здоровы родители, от чистого воздуха, от природы, воды, от образа жизни, который ведёт человек.

- Что входит в понятие **«**здоровый образ жизни**»** - отказ от вредных привычек; активный двигательный режим; рациональное питание; закаливание организма; личная гигиена; положительные эмоции. и др.

- Как вы думаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?

- Как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

- Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

- Что вы можете посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредных привычек?

**III. Итог занятия.**

- Итак, о чём говорили сегодня?

- Какие привычки называются вредными, какие полезными?

- К чему приводят вредные привычки?

- Может ли человек избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?

**Выводы:**

1. Существуют разные привычки: полезные и вредные.

2. Хорошие привычки можно в себе развивать.

3. Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

4. Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

**Подведение итогов (рефлексия).**

**-** Нужно ли нам было говорить о наших привычках? Полезен ли такой классный час для нас? (Ответы детей)

- Я желаю вам, ребята, Быть [здоровыми](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fklassniy-chas-po-teme-moyo-zdorove-v-moih-rukah-397455.html) всегда.

Но добиться результата - Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться - Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться, Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь - Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите - По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите, Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы, И легко вам будет жить!

- Желаю всем крепкого здоровья, быть умными, добрыми и счастливыми.

- Спасибо всем за работу на уроке!