

Викторина «Полезные и вредные привычки»

Цели:

- способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье;
- развивать мышление, речь, память, творческое воображение;
- воспитывать чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах,

Ход классного часа:

I Организационный момент.

Класс делится на 4 команды.

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

II Изложение нового материала.

1) Вступительная беседа (фронтальная работа).

- Что означает слово «привычка»? Привычка – поведение, образ действий, склонность, ставшими для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть привычка – это то, что мы делаем постоянно.

- А у вас есть привычки? Перечислите привычки, которые есть у вас, у ваших сверстников.

- Что значит, по-вашему, полезные привычки?

- 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 (работа в команде).

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

спать с открытой форточкой

обманывать

умываться

чистить зубы

грызть ногти

сутулиться

класть вещи на место

выполнять домашнее задание

делать ежедневно зарядку

пропускать уроки

говорить правду

лечиться

читать лёжа

мыть за собой посуду

драться

конфликтовать

- Итак, какой вывод можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные - плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи – остаются с человеком на всю жизнь. Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, одни привыкли ложиться рано спать, а кто-то, наоборот, ложится поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

III Закрепление материала

Упражнение 1. Определить привычку и проанализировать пословицу.

1-ая пословица: «С хмелем познаться – с честью расстаться»

- Как вы понимаете эту пословицу? (Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержать слово)

2-ая пословица: «Пить до дна – не видать добра»

- О чем эта пословица? (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких)

Упражнение 2. Игра «Диалог с товарищем»

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

Варианты предложений	Варианты ответов
Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!	Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!	Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.	Нет! Я не буду и тебе не советую!
Давай покурим! Или ты трусишь?	Нет! Вредные привычки не приводят к добру!
Пошли покурим. Или тебе слабо!?	Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!
Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.	Нет! У меня есть более интересные занятия!
Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?	Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!
У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!	Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.
	Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.
	Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
	Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!
	Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

Упражнение 3. Игра «Скажи нет»

Ситуация первая: Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Ситуация вторая: В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает

смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

IV Рефлексия.

Упражнение «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева, комментируя свои действия.

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, не поддаваться на уговоры, которые могут привести к появлению вредных привычек.
4. Не иметь вредной привычки помогает сила воли.