**Ковалева О.М., воспитатель ГБУ «Ровеньский**

 **центр развития и социализации ребенка»**

**«Привычки хорошие и плохие»**

**(Классный час)**

 **Цель:**

* способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек;
* развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
* формирование у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

**Задачи:**
- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
- побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.
Новизна и оригинальность:
- в данной разработке содержатся тексты стихов, песен, отражающих проблемы профилактической работы и пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков.
**Оборудование:** буклеты (10 шт.), карточки с номерами (10 шт.), карта Царств (в форме человека + 4 города, отрывные), жетоны в виде мячиков, воздушных шариков, зонтиков,   карточки для тестирования с цифрами от 1 до 10 на каждой (по количеству участников), карточки со слогами (названиями нот) на бумаге разных цветов, каждому слогу – свой цвет), карточки с частями слоганов, карточки-памятки «Как сказать «НЕТ!», карточки с названиями действий (город Труда), девять книг (для конкурса «Осанка! Держись!»), мультимедиа проектор, ноутбук, экран.
Во время проведения классного часа производится показ презентации «Жизненные ценности».

Ход занятия:

1.**Вступительное слово.**
- Приглашаю всех присутствующих совершить путешествие в Царство. Название вы узнаете позже, и даже сами их назовете.
Скажу только, что эти два Царства далеко не сказочные. Одно из них довольно обычное, реальное, настоящее. А другое – призрачное, и реальное.
Оба эти Царства соседствуют с давних пор, ведут непримиримую борьбу друг с другом. И, к сожалению, чаще всего побеждает одно из них, как бы ни боролось, ни сопротивлялось другое.
Одно находится внутри другого, второе обволакивает первое со всех сторон
Нам понадобится карта, чтобы исследовать оба Царства. Вот вам билеты на наше путешествие (раздаются жетоны в виде мячиков, воздушных шариков, зонтиков).
(На доске карта – в форме тела человека с названием городов).
(В красивой коробочке на парте – карточки с цифрами от 1 до 10.
Дети по очереди достают по одной карточке, т.о. проходит путешествие в соответствующие города.
1- Город Труда    2 – Город Спорта   3 – Город Книг   4 – Город Музыки  5 – Город Природы  6 – Город Гигиены;  7 – Никотин  8 – Алкоголь  9 – Наркотик  10 – Азарт.
- Давайте познакомимся с буклетом об этом городе.
1. **Город Труда.**
Буклет. – Всех, кто привык трудиться, приглашаем в город Труда. В этом городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные, удобные дома, красивая, модная одежда, потому что все  жители здесь обожают трудиться. Они ни минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это город настоящих Мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе.
**Притча «Два плуга»**
- Из одного и того же куска железа в одной и той же мастерской были сделаны два плуга. Один из них попал в руки земледельца и немедленно пошел в работу; а другой долго и совершенно бесполезно провалялся в лавке купца. Случилось через несколько времени, что оба земляка опять встретились. Плуг, бывший у земледельца, блестел, как серебро и был еще лучше, чем в то время, когда он только вышел из мастерской; плуг же, пролежавший без всякого дела в лавке, потемнел и покрылся ржавчиной. «Скажи, пожалуйста, отчего ты так блестишь?» - спросил заржавевший плуг у своего старого знакомца. «От труда, мой милый, - отвечал тот.- А если ты заржавел и сделался хуже, чем был, то потому, что все это время ты пролежал на боку, ничего не делая»
Пантомима. «Угадай, что делаю» Дети вытягивают карточки с заданием, какое действие следует показать. Остальные должны угадать.
- Рубить дрова, стирать белье, носить воду, косить сено, грести листья, полоть траву, гладить рубашку, пришивать пуговицу, заводить машину, чистить обувь, мыть посуду, сажать рассаду, мыть окна, перекручивать мясо, думать.
2. **Город Спорта.**
Буклет. – А всех, кто жить не может без движения, мы приглашаем в город Спорта. В этом городе с самого утра на всех стадионах и улицах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот город, вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.
Даны названия видов спорта. Назвать группы мышц, которые задействованы при занятиях определенным видом спорта, и  внутренние органы, которым занятия приносит пользу.
- Плавание - Бег с препятствиями  - Метание - Прыжки с шестом  - Ходьба на лыжах - Теннис  - Борьба
-Каждый спортсмен всегда соблюдает определенный распорядок дня. Мы тоже должны следовать этому правилу, если хотим быть похожими на спортсменов.
3. **Город Книг.**
Буклет. – Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем городе, городе Книг. В нем всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают. Стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком поговорить – одно удовольствие! Если вы приедете в этот город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно поговорить о чем угодно!
-Общение с книгами помогает нашему развитию и дает возможность держать голову выше, плечи шире, спину прямее.
**Игра «Осанка! Держись**!»
Пройти с книгой на голове и двумя под мышками (по одной книге под каждой рукой).
4. **Город Музыки.**
Буклет. – А в этом городе, наоборот, всегда шумно. Но этот шум не раздражает, потому что это не простой шум, а музыкальный. Каждый житель здесь привык заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабане, кто бежит на балет, на репетицию хора, а кто-то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадете в этот город, у вас появится привычка заниматься музыкой, и ваша жизнь станет интереснее и богаче. А может быть, вы даже станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

- Я предлагаю вам поучаствовать в «Музыкальном ринге». Вновь созданные команды будут выступать по очереди. Вам дается немного времени на подготовку. Перед вами переделанные тексты известных песен. Я думаю, будет интересно услышать их в новом формате.
1. "Если у вас нету тети".
   1) Если хоть капля рассудка
      Будет у вас в голове,
      Знайте, что это не шутка.
      Надобно жить,
      Правильно жить,
      Здорово жить на Земле.
      Жить на Земле.

  2) Табак, алкоголь и наркотик
      Не дадут на вопросы ответ.
      Но быстро вы не умрете.
      Если у вас, если у вас,
     Если у вас жизни нет.
     Здоровой жизни нет.

2. «Песенка Крокодила Гены».
  1) Если друг предложил вдруг:
      «Затянись сигаретой,
     Или выпей, а, может, нюхни!»
     То ты сразу подумай:
     «Да и дружба ли это?»
     А ты, «друг», отойди, отдохни.
ПРИПЕВ:  Не стесняйся, скажи сразу,
         Наотрез ты откажись.
         Выбрось эту ты заразу.
         В общем, отвяжись!
     2) Хочешь быть ты здоровым,
        Значит, будь им сначала,
        Не ловись на крючок, на уду.
        Лучше вспомни про лошадь,
        Что так верно сказала:
       «Только капля – и я упаду!»
ПРИПЕВ:  Занимайся ты зарядкой,
         Сил на это не жалей!
         Будет все у вас в порядке
         И никакой не страшен Бармалей!
3. «Голубой вагон».
    Медленно летит по небу крокодил,
    Ну а ты уж встречи с ним не ждал.
    Круче приключений ты не находил,
    Но на поезд Жизни опоздал.
ПРИПЕВ: Мы в дыму сигарет,
        Никого с нами нет.
        Лишь иголка ёжиком колется в руке.
        Страшно лишь в первый раз,
        А потом – просто класс!
        И не заметите: вы уж - на крючке!

4. «Песня мушкетеров».
    Пора-пора-порадуемся
    Солнцу и воде,
    Воздушному пространству
    Лишь чистому везде.
    Забудем про все гадости,
    Что затуманят ум.
    Девиз наш: «Будь здоров!
    Мерси боку!»
- Большое спасибо участникам! Получилось очень эффектно, оригинально.
5. **Город Природы.**
Буклет.- Этот город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной волны. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.
Игра «День-Ночь».
-День мы проводим на ногах, стоя, а ночь – в кровати, лежа. В нашей игре мы будем вставать и приседать. Итак, если вы услышите слово, которое  может быть отнесено к природному происхождению, вы встаете, поднимаете руки вверх, наступает день; если это дело рук человека и вредит природе – вы приседаете, опускаете руки вниз.
- СОЛНЦЕ    - ФОНАРЬ
- РУЧЕЙ     - ПЛОТИНА
- КИСЛОРОД  - ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ
- ДЕРЕВО    - ШКАФ
- МОРОЗ     - МОРОЖЕНОЕ
- ЕЛЬ       - ВАРЕЖКИ
- БЕЛКА     - ШУБА
6. **Город Гигиены.**
  Буклет. – Приезжайте в город Гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах все блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У них аккуратные прически, чистая, красивая одежда, никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или в  помятом платье. В этом городе тоже никто не болеет, потому что всегда привыкли мыть руки, овощи фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.
Правила гигиены в стихах, напечатанные на карточках, дети разбирают и по очереди зачитывают.
- Чаще улыбайтесь, смех продлевает жизнь. Умейте работать, но и отдыхать тоже надо уметь.
7. **Тест «Сможешь ли ты устоять?»**
Вед.: - Как можно назвать Царство, с которым мы познакомились?  (Царство полезных привычек)
- А вот со вторым Царством не стоит заводить знакомства. Я бы желала вам, чтобы вы никогда не посещали эти города. А если посетили, то с легкостью могли бы оттуда уйти. Все они очень гостеприимны поначалу. Но в конце концов потребуют слишком высокую плату за проживание в них: разум, здоровье и самую жизнь.
Тест «Сможешь ли ты устоять?»
1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты просидеть весь день перед телевизором?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуру?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, ты согласишься?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет,взял бы ты ее?
10.Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?
Интерпретация.
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 с родителями, учителями.
Вы сказали «ДА» от 4 до 8 раз. «Вам не всегда удается 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».
8. **Тренинг «Умей сказать НЕТ!»**
- Послушайте и поучаствуйте в ситуациях, когда следует сделать правильный выбор.
Ситуации 1.
Миша. – Давай закурим!
Саша. – Я не могу.
Миша. – Почему?
Саша. – Родители увидят.
Миша. – А мы отойдем за угол.
Саша. – Мне нельзя, у меня сердце болит.
Миша. – Ну ты же не умрешь от одной сигареты.
Саша. – А я сигареты без фильтра не курю.
Миша. – У меня с двойным фильтром.
Саша. – Да я спички забыл.
Миша. – У меня есть зажигалка.
Саша. – Соседи из окон нас увидят.
Миша. – А мы пойдем в подвал.
(Саша молчит, не зная, что ответить)
\* Просто сказать «НЕТ» без объяснения.
Ситуации 2.
Катя.- У меня есть сигареты, давай покурим.
Лена.- Ой, нет, я не могу.
Катя. – А почему?
Лена. – От меня будет пахнуть табаком.
Катя. – Ну и что?
Лена. – Родители узнают.
Катя. – А ты к ним не подходи.
Лена. – Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.
Катя. – А ты надушись.
Лена. – Тогда родители обо всем догадаются.
(Катя не знает, что еще предложить)
Обсуждение ситуаций.
- Соблюдайте следующие правила, когда попадаете в ситуацию выбора.
Шесть способов сказать «НЕТ!»
\* Отказаться и объяснить причины отказа.
\* Отказаться и уйти.
\* Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
\* Не обращать внимания на предложения, перевести разговор на другую тему, задать вопрос.
\* Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит, не пьет, не употребляет наркотики.
\* Постараться избегать таких компаний.
Варианты отказа.
+ Спасибо. Я больше в этом не нуждаюсь.
+ Спасибо, мне этого не нужно.
+ Я не собираюсь загрязнять организм.
+ Я не в настроении.
+ Нет, мне не нужны неприятности.
+ Мои родители меня убьют.
+ Эта дрянь не для меня.
+ Я таких вещей боюсь.
+ Если родители узнают, целый год не будут давать денег.
+ Я за витамины!
+ Я и без этого превосходно себя чувствую.
+ Нет, спасибо, препаратов не хочу1
+ Мне не хочется умереть молодым.
+ Мне мое здоровье дороже.
9. **Практические советы.**
- «Курение опасно для Вашего здоровья», «Алкоголь противопоказан лицам, подверженным нервным заболеваниям, с ослабленным здоровьем, беременным, детям» - такие надписи стоят на пачках сигарет и на бутылках со спиртным. Все эти вредные вещества ослабляют организм человека. Я хотела бы предложить вам пройти несколько тестов. И по итогам дать вам несколько рекомендаций.
Тест «Спичечный коробок». Ребенок пытается сдуть спичечный коробок со стола с разного расстояния. Интерпретация: с расстояния 1 метра и более – отличный результат, легкие развиты очень хорошо; с расстояния менее 80 см- хороший, менее 50 см – средний, менее 20 см – плохой.
Тест «Сядь – встань». Присесть 10  раз, затем проверить – насколько сильно сбилось дыхание и как скоро оно восстановится. Интерпретация: 10 секунд – отлично, 15 секунд – хорошо, 20-25 секунд – удовлетворительно, более 30 секунд – плохо.
- Попробуйте выполнять регулярно следующие упражнения для развития легких и всей дыхательной системы в целом.
1 упражнение.
Дышать, попеременно закрывая то одну ноздрю, то другую. Вдыхать и выдыхать воздух стараться через нос.
2 упражнение.
Выполнять круговые вращения в плечах с большой амплитудой. По 4 раза вперед и назад.
3 упражнение.
Сделать глубокий вдох, на выдохе выпускать воздух через рот, произнося при этом один согласный звук, например: с-с-с, ш-ш-ш, х-х-х, п-п-п, ф-ф-ф и т.д. В зависимости от произносимого звука работают разные отделы легких. Происходит тренировка и проветривание.
«Буриме».
- Сейчас вам предстоит выступить в роли поэтов. Придумайте четверостишия на заданные рифмы.
\* зря – нельзя – бросай - меняй
\*вред – бред – табак - рак
\*курить – вредить – береги - беги
\*сигареты – конфеты – будешь - не забудешь.
8. **Заключение.**
Вед.: - Вспомните, чем человек отличается от животного? (разумом)
- Разум дан человеку. Но ни одно животное не губит себя никотином, алкоголем, наркотиками, азартными играми, мобильными телефонами, компьютером. Не забивает свою голову, не мутит свой разум. В этом смысле животные выше человека и разумнее его.
- Добро, справедливость, великодушие, трудолюбие, преданность, дружба. Вот в чем сила человека. Иногда сила духа поднимала изможденное тело. Физическое подчинялось духовному.
- Вернемся к нашей карте. Я думаю, что вы со мной согласитесь, если я предложу убрать части карты Царства Вредных привычек и забыть туда дорогу.
**Ты – кузнец своего здоровья!**
1. Хочешь здоровым ты быть
Так им будь непременно!
Дурные привычки забыть
Надобно всем неизменно!
2. Воздух поглубже вдыхай,
Внутрь кислород поступает.
Дым же туда не впускай,
Легкие то убивает!
3. Время на сон и игру
Распредели равномерно.
Так как режим никому
Не помешает чрезмерно
4. Утром сначала взбодрись
Ты энергичной зарядкой.
Тело и душу, и ум
Ты разбуди по порядку.
5. БОЙСЯ УКОЛОВ, БЕДУ ПРИНОСЯЩИХ,
БОЙСЯ ПИЛЮЛЬ, ВДАЛЬ ТЕБЯ УНОСЯЩИХ,
БОЙСЯ «ДРУЗЕЙ», СИГАРЕТУ ДАЮЩИХ,
БОЙСЯ ТЫ ВСЕХ, НЕ ЗДОРОВЬЮ СЛУЖАЩИХ.
6. Так замени же уколы на фрукты,
Так замени же пилюли на соки,
Так замени сигареты на воздух
Чистый.     И сам ты становишься чище.
7. Прыгай и бегай, играй и резвися
И продлевай жизнь себе и всем близким,
Чтобы не быть стариком лет в ПЯТНАДЦАТЬ,
Чтоб молодым быть и в семьдесят тоже.
**«Соотнеси слоганы**».
- На одних карточках записано начало слогана, на других – окончание. Вам надо соединить, срифмовать и прочитать готовые слоганы.
- «Не нюхай клей – и будешь умней!»
- «С водкой дружить – здоровье сгубить»
- «Внимание – берегись наркомании!»
- «Сигарета – не конфета!»
- «Ставим условие – долой сквернословие!»
- «Долой страдания  от кибермании!»
9. **Рефлексия.**
- На доске вы видите три файла. Над первым – солнышко, над вторым – облачко, над третьим – туча и молния. Если вам понравилось наше путешествие, вы почерпнули много полезного, положите свой жетон в файл с солнышком. Если вы не со всем были согласны, поместите жетон в файл с облачком. Если вы считаете, что потратили время впустую, опустите жетон в файл с тучей и молнией.
- Спасибо за сотрудничество. Желаю всем здоровья и удачи!.