

## **Классный час в 6 классе на тему «Привычки – хорошие и плохие»**

*Бедность - от лени, а болезнь - от неводержанности.*

*Пословица*

Классный час о хороших и вредных привычках можно провести, не привлекая к предварительной подготовке детей. Все тексты учитель может прочитать сам. Однако тексты антирекламы должны быть вложены в уста антигероев. Роли антигероев - Бабы-Яги, Кошечья Бессмертного - можно поручить 2 ученикам, но лучше использовать элементы кукольного театра и вложить слова антирекламы в уста самодельных смешных, примитивных кукол.

Рекламу хороших привычек дети готовят в группах. Чтобы помочь детям быстро построить связные высказывания, желательно заготовить карточки с ключевыми словами.

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам; формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения; воспитывать умения противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

**Форма:** путешествие.

### **Подготовительная работа с детьми**

За неделю до классного часа предложить 2 ученикам изготовить примитивных кукол (Баба-Яга и Кошечья Бессмертный) и провести от их имени антирекламу вредных привычек (слова - в тексте сценария)- Кукол можно вырезать из картона и прикрепить на палку, можно «загримировать» и нарядить старых кукол.

### **Оборудование**

По ходу сценария дети по группам готовят рассказ о Царстве хороших привычек. Если у детей в классе плохо развита речь, можно заготовить карточки с ключевыми словами. Для этого нужно сделав ксерокопию данной страницы сценария, разрезать ее на полоски и дать каждую полоску отдельной группе.

### **Ключевые слова для карточек:**

#### *Группа 1. Город труда*

Дороги, мосты, дома, одежда, обожают трудиться, не сидят без дела, находят работу, занятие, город мастеров, шьют, строят, пекут, печат, 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 жизни без книги, тихо, уютно, стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства, можно поговорить обо всем, 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, прически, одежда, никто не болеет, мыть руки, мыть овощи и фрукты, ослепительные улыбки, следить за зубами.

### **Оформление класса:**

а) на перемене перед классным часом написать на доске:

- Эпиграф: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности». (Пословица)
- Царство вредных привычек - никотин, алкоголь, наркотик, азарт.
- Царство хороших привычек - труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа;
- б) на парту каждому ученику положить листок бумаги для тестов;
- в) можно поставить столы для работы детей в группах, но можно объединить детей в группы по рядам (половина ряда - одна группа).

### **План классного часа**

1. Интерактивная беседа.
2. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек».
3. Тест «Сможешь ли ты устоять?»
4. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».
5. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.
6. Подведение итогов (рефлексия).

### **Ход классного часа**

#### **I. Интерактивная беседа**

Классный руководитель. Тема сегодняшнего классного часа - человеческие привычки.

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка - это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)

- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

- Какие полезные привычки вы узнаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)

- Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности»? (Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)

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

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

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

Классный руководитель. Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить - Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительство<sup>1</sup> Спартака.

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 темное царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями (говорит вкрадчивым голосом):

«Все в жизни нужно попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

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

«Все 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!»

(Говорит с обычной интонацией.) Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

### **III. Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

Классный руководитель. Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

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 трех 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 незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Классный руководитель. Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз - вот ваш результат:

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 - ваш результат похуже.

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 - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

### **IV. Ролевая игра «Умей сказать «нет»»**

Классный руководитель. Мы начали классный час с разговора о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

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 туристского агентства «Темное царство» - Кощей Бессмертный и Баба-Яга.

Кощей. Добро пожаловать в Темное 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 ее, возьми сигарету.

Дети (хором). Нет!

Яга. Как мужественно будешь ты 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 вернешь.

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!

Куклы «убегают». Кукловоды садятся на место.

## **V. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек**

Классный руководитель. Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство - Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять Себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

В этом Царстве города носят такие прекрасные названия труда спорта, музыки, чтения, гигиены.

Хорошие привычки - это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человек.

Учитель объединяет детей в группы по 4-6 учеников (рядом стоящие парты).

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 «своем» городе. Итак, у вас 5 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Дети обсуждают текст выступления.

Классный руководитель. Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную кампанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город труда.

В дальнейшем учитель вызывает группу, дети выходят к доске и рекламируют один из городов хороших привычек. В процессе рассказа дети могут дополнять друг друга собственными словами о «своем» городе.

### ***Группа 1. Город труда***

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!

### ***Группа 2. Город спорта***

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.

### ***Группа 3. Город книг***

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем Городе, Городе книг. В этом городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро 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!

### ***Группа 4. Город музыки***

А в этом Городе музыки, 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 барабанах, 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.

### ***Группа 5. Город природы***

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.

### ***Группа 6. Город гигиены***

Приезжайте в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах все блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех 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 и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

Классный руководитель. Ну вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

## **VI. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Как вы считаете, 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?

### ***Примерные ответы детей:***

- Когда узнала результаты теста, обрадовалась, что могу устоять перед вредными привычками.

- Лучше всего чувствовала себя во время рекламы Города природы.

- В Городе музыки, по-моему, было лучше всего. Хочется попасть туда еще.

- Смешно было, когда нам рекламировали плохие привычки.

- Захотелось подружиться с какой-нибудь хорошей привычкой, чтобы быть здоровым и уверенным в себе, чтобы тебя все уважали.