

**КЛАССНЫЙ ЧАС В 4 КЛАССЕ НА ТЕМУ:**

***«ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ  
МЕШАЮТ НАМ ЖИТЬ»***

***С элементами тренинга***

***«Умей сказать нет»***

Подготовила и провела  
социальный педагог и  
учитель начальных классов:  
И.А. Колданова

**Цель:** Пропагандировать здоровый образ жизни;

**Задачи:** 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.

**Оформление класса:**

а) на доске:

- **Эпиграф:** «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности». (Пословица)

- Царство вредных привычек - никотин, азарт.

- Царство хороших привычек - труд, спорт, гигиена, природа;

б) на парту каждому ученику положить листок бумаги для тестов;

в) поставить столы для работы детей в группах.

### **Ход классного часа:**

**I. Вступительное слово:**

- Каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.

- А какого человека можно назвать здоровым? (ответы учеников (У которого ни чего не болит))

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что появляется у человека? (ответы учеников – привычка)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью? (ответы)

- Как вы считаете, что такое привычка? Для определения этого понятия обратимся к выписке из толкового словаря (Привычка – поведение, склонность, ставшее для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным).

- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные? (На доске Кластер)

- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом.

- Какие привычки вредны для человека? (Курение, игромания, грызть ногти.)

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь - от неводержанности»?

- 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. Давайте посмотрим на компоненты здоровья (На доске).

(На доске компоненты здоровья)

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

**Кл. рук-ль.** Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжёлую 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 предводительством 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 доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города - это Никотин, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, игромании. Их удел нищета, болезнь, смерть. Но почему же так тянет людей в это тёмное царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни надо попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«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!»

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

**Кл. рук- ль.** Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Любишь ли ты уроки физкультуры?
6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
7. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
8. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?
9. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

**Кл. рук-ль.** Теперь подчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Дети, я попрошу встать тех, кто сказал «да» от 7 до 9 раз

1. Вы сказали «да» от 7 до 9 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».**

Садитесь ребята.

А сейчас я попрошу встать тех, кто сказал «да» от 4 до 7 раз

2. Вы сказали «да» от 4 до 7 раз – ваш результат лучше, но

**Вам не всегда удаётся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из - за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.**

Садитесь ребята.

Встаньте те, кто сказал «да» не больше 3 раз

3. 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, если это может принести вред, помешать вашим планам, нашим отношениям с родителями, учителями.**

Этот тест нельзя назвать серьёзным 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»».**

**Кл. рук- ль.** 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!

**Кл. рук- ль.** Вот мы сейчас и будем это делать. Мы с Вами проведем тренинговое занятие «Умей сказать нет».

**«Тряпичная кукла и солдат» (3 мин.).**

*Цель: Отработка навыков уверенного поведения, обучение приемам расслабления и самоконтроля.*

Участники встают у парт. Ведущий предлагает им представить себя в роли солдата:

«Представьте себе, что вы стойкий оловянный солдатик, у которого спина прямая, плечи развернуты, руки по швам, ноги уверенно и твердо стоят на земле. Голова поднята достаточно высоко. Глядя на этого солдатика, возникает ощущение, что он готов отразить любое нападение. Запомните свое ощущение». Даем возможность

участникам прочувствовать это состояние на протяжении 5-7 секунд. После этого просим участников представить себя в роли тряпичной куклы: «Сейчас вы - тряпичная кукла. У нее свисает голова, плечи опущены, руки тяжелые, болтаются,

спина округлилась, ноги расслабились и слегка согнуты в коленях. Почувствуйте это состояние. Поболтайте руками и головой из стороны в сторону». Даем возможность участникам прочувствовать это состояние на протяжении 5-7 секунд. Просим участников 2-3 раза представить себя в роли солдата и тряпичной куклы.

Рефлексия упражнения:

- Какое состояние было удобно для вас?

**Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».**

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?:

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Вывод: о разных видах отказа.

**Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»**

По кругу – нужно пожелать, что - нибудь хорошее соседу.(Хорошего дня, хорошо учиться, верных друзей, хорошего настроения).

В заключении хочется сказать: «Желаю вам преодолевать встречающиеся трудные ситуации, как стойкий солдатик».

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

**Кл. рук-ль.** 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, природы, гигиены.

Хорошие привычки - это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в 4 группы по 7 человек.

Учитель объединяет детей в группы по 7 учеников (рядом стоящие парты).

Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работаете в газетном агентстве. Вы получили задание – сделать коллаж одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность презентации коллажа – 2 минуты.

Вы объединились в группы, каждая группа получила ключевые слова для работы. В течении 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о «своём» городе. Итак, у вас 5 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Дети обсуждают текст выступления.

**Кл. рук- ль.** Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город труда.

### **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!

### **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.

### **3. 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.

### **4. Город гигиены.**

Приезжаете в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах всё блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные причёски, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или 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.

**Кл. рук- ль.** Вот мы и выслушали выступления ребят о многих хороших привычках. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

#### **VI. Рефлексия.**

- Какой можно сделать вывод?

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.

Давайте не будем рабами вредных привычек! Полюбите свою душу: не заселяйте ее унынием, ненавистью, завистью, злобой, которые приводят к болезням.

**Кл. рук.:** Ну что ж, мои друзья,

Решенье за вами,

Вы вправе сами командовать судьбой,

Вы согласиться можете, но отказ,

Окажется получше в сотню раз,

Вы вправе жизнь свою спасти,

Подумайте, может, вы на правильном пути,

Но если всё – таки успели свернуть,

То потрудитесь себе здоровье вернуть.