

**Классный час:**

**«Привычки- хорошие и плохие».**

# ПРИВІЧКА

---

Поведение, склонность,  
ставшие для кого-либо  
в жизни обычными,  
постоянными.

**«Посеешь поступок —  
пожнёшь привычку;  
посеешь привычку —  
пожнёшь характер;  
посеешь характер —  
пожнёшь судьбу».**

**«Бедность- от лени, а  
болезнь- от  
невоздержанности».**

**(Пословицы)**



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**

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

- «Всё в жизни надо 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!»

# Опрос: «Сможешь ли ты устоять?»

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

**Вы сказали «да» от 0 до 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, нашим отношениям с родителями, учителями.**

**Вы сказали «да» от 4 до 8 раз – ваш результат похуже.**

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

**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 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.**

# Путешествие в Царство плохих привычек:

О хороших и дурных привычках  
О хороших и дурных привычках  
<https://yadi.sk/i/sqGxbhOFffsXu>





# Тест: Внимательный ли ты?

1. Запиши хорошие привычки, которые вспомнил Саша.

---

2. Соотнеси вредную привычку и её результат:

курение и употребление алкоголя		полнота, затруднённое дыхание, худоба и боли в животе.
переедание, прием пищи не вовремя и употребление вредной пищи		голова перестаёт соображать, человек становится отрешённым от окружающего мира.
длительный просмотр телевизора		желтые зубы, дурной запах, плохой внешний вид. Растут мало, болят, плохо соображают

3. Какие вредные привычки предлагали Саше в конце? Запиши.




---

# Тест: Внимательный ли ты?

1. Запиши хорошие привычки, которые вспомнил Саша.

Чистить зубы, делать зарядку, умываться, соблюдать режим дня.

2. Соотнеси вредную привычку и её результат:

курение и употребление алкоголя		полнота, затруднённое дыхание, худоба и боли в животе.
переедание, прием пищи не вовремя и употребление вредной пищи		голова перестаёт соображать, человек становится отрешённым от окружающего мира.
длительный просмотр телевизора		желтые зубы, дурной запах, плохой внешний вид. Растут мало, болят, плохо соображают

3. Какие вредные привычки предлагали Саше в конце?

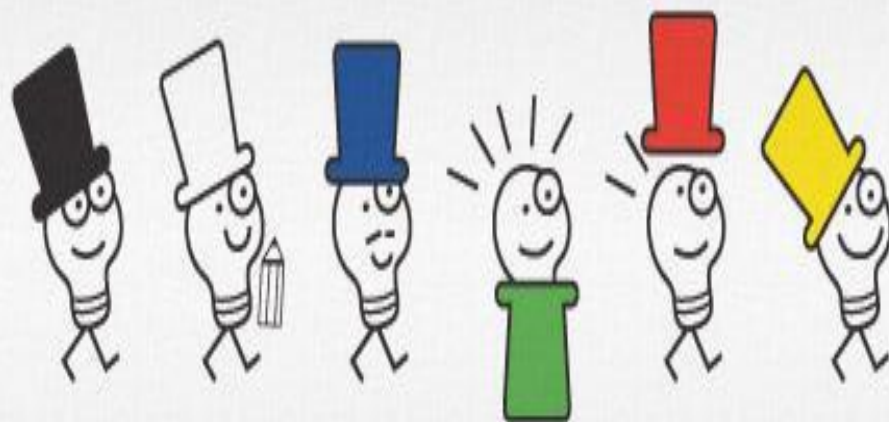
Запиши.

Опаздывать, завидовать другим, лениться.

# Путешествие в Царство хороших привычек:

- *1 группа - Город труда.*
- *2 группа - Город спорта.*
- *3 группа - Город гигиены.*
- *4 группа - Город природы.*

# Рефлексия: «Шесть шляп мышления»



**Белая шляпа.** Примеряя этот головной убор, мы пытаемся понять что новое узнали?

**Красная шляпа.** Надевая её, мы включаем **эмоции и чувства**. Какое настроение на протяжении мероприятия у тебя было.

**Чёрная шляпа.** Что не понравилось? **Критика событий, информации.**

**Жёлтая шляпа.** Она является противоположностью чёрной и подразумевает **оптимистический, позитивный взгляд** на происходящее. Что понравилось?

**Зелёная шляпа** отвечает за творчество, поиск необычных идей и неординарных взглядов. **Дальнейшее развитие событий и применение полученных знаний.** Где пригодится?

**Синяя шляпа** не связана непосредственно с выработкой решения. Её надевает — тот, кто **ставит цели и подводит итог** работы.

# Правило борьбы с вредными привычками

---

**«РЕШИТЬ РАЗ И  
НАВСЕГДА И НЕ  
ОТСТУПАТЬ!»**

# Итог. Домашнее задание.

- Написать мини- сочинение;
- Нарисовать рисунки, плакаты.