

**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.<br>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.<br>Растут мало, болят, плохо соображают |

3. Какие вредные привычки предлагали Саше в конце?

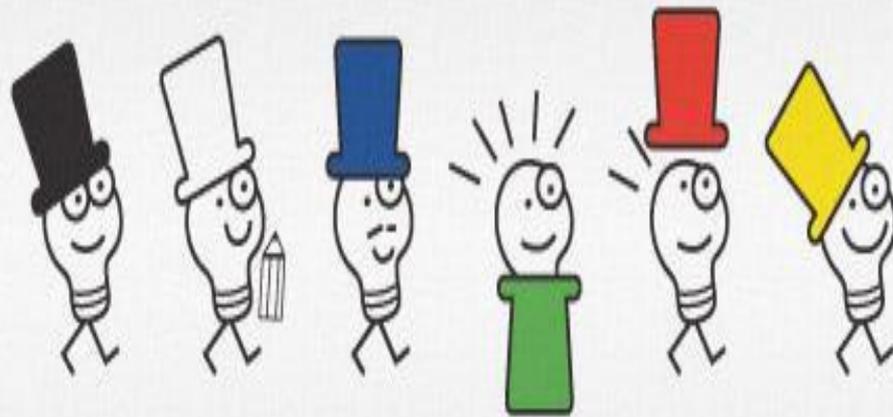
Запиши.

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.