**Конспект**

**Классного часа**

**«Привычки – хорошие и плохие»**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; воспитыват 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 првычек.

**Категория кчащихся**: учащиеся 8 классов

**Оборудование:** видеоролик «Под грифом смертельно», карточки с ключевыми словами

**Эпиграф**: Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности. (пословица)

**План классного часа**

1.Интерактивная беседа.

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

3.Тест «Сможешь ли ты устоять?»

4.Просмотр видеоролика «Под грифом смертельно»

5.Работа в группах. Реклама о хороших привычках.

6.Подведение итогов. Рефлексия.

**Ход классного часа**

**I Интерактивная беседа**

***Классный руководитель:*** Тема сегодняшнего классного часа – человеческие привычки.

- Как вы считаете, что такое привычка?

- Какие бывают привычки?

- Какие полезные привычки вы знаете? Какие из них вы развиваете в себе?

- Какие привычки вредны для человека?

- Как вы понимаете смысл пословицы «Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности»?

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

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

***Классный руководитель***. Тысячи лет на земле существовали рабовладельческие государства, которые вели войны, завоёвывали соседние земли, угоняли завоёванные народы в рабство. Рабы выполняли самую тяжёлую работу. Жизнь раба ничего не стоила: его можно было продать, унизить, убить. Дюди неохотно отказывались от свободы, сопротивлялись неволе, поднимали восстания.

Есть легенда о манкуртах. В 4 веке жужане – жестокий народ – придумали страшный способ закабаления людей, который состоял в том, чтобы из людей сделать манкуртов (ман – выживший из ума, курт – червь, насекомое), рабов, лишённых памяти страшной пыткой- надеванием на голову жертвы шири. На бритую голову раба надевали кусок верблюжьей шкуры, ещё тёплой. Кожа плотно прилипала. Обречённых заковывали деревянной шейной колодкой, чтобы не могли прикоснуться головой к земле, отводили далеко в поле, чтобы не слышать их душераздирающие крики, и оставляли там без пищи и воды. Пытка длилась несколько суток. Выживали не все. Погибали от невыносимых, нечеловеческих мук, причиняемых усыхающей, сжимающейся на голове верблюжьей кожей. Прорастающие волосы, не находя выхода, уходили снова в кожу головы, причиняя ужасные страдания. Испытание сопровождалось помутнением рассудка. Тот, кто оставался в живых, до конца жизни лишался памяти, превращался в манкурта – раба, не понимающего настоящего, не задумывающегося о будущем. Манкурт не осознавал себя человеком, был подобен бессловесной твари и потому абсолютно покорен и безопасен. Он не помышлял о бегстве , зато работу выполнял слепо, усердно.

Людей, молодых, умных и сильных, можно было превратить в слабоумных манкуртов. А сегодня уже в наши дни в современных городах и деревнях идёт страшная манкуртизация людей. Множество людей, уже добровольно, поддавшись изощрённому обману, теряют память, волю, рассудок, человеческий облик, здоровье и, в конечном счёте, жизнь.

- Какие вредные привычки превращают сегодня людей в добровольных манкуртов?

Конечно, это курение табака, игромания, наркотики, алкоголь, курительные смеси (спайсы). Они одурманивают людей своими вкрадчивыми заклинаниями:

«В жизни нужно попробовать всё»

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка»

«Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!»

- Можем мы устоять перед этими соблазнами, этими зазываниями?

**III Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

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

Нужно ответить на 10 вопросов «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

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 или компьютером, оставив все свои дела?

5.Попробовал 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 незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?

10.Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Обработка результатов. Подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите число.

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, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз: Вам не всегда удаётся 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 трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

- Итак, наш тест поможет показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

**IV Просмотр видеоролика «Под грифом смертельно»** <http://www.realbrest.by/video/belarus/pod-grifom-smertelno.html>

 **Обсуждение впечатлений.**

**Классный руководитель.** Хорошо, что рядом с нами есть другой мир – мир хороших привычек. Чтобы попасть в него, нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

**V Работа в группах. Реклама хороших привычек.**

**Выступления учащихся.**

Группа 1. Город труда

Группа 2. Город спорта.

Группа 3. Город книг.

Группа 4. Город музыки.

Группа 5. Город природы.

Группа 6. Город гигиены.

**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?

- Когда вам было скучно?

- Были ли моменты, когда вы почувствовали тревогу, быть может, страх за свою жизнь?

**Приложение**

**Раздаточный материал**

Группа 1. Город труда

Дороги, мосты, дома, одежда, обожают трудиться, не сидят без дела, находят рукам занятие, город мастеров, шьют, строят, пекут, лечат, вяжут, учат.

Группа 2. Город спорта

Не может без движения, стадионы, спортивные площадки, велосипеды, роликовые коньки, скейтборды, утренняя зарядка, обливаться, забыть про болезни, физкультура и спорт, здоровье.

Группа 3. Город книг

Привык читать, не представляет себе жизни без книг, тихо, сказки, стихи, романы, детективы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства, интересный человек

Группа 4. Город музыки

Музыка, скрипка, барабан, хор, танцы, ансамбль, жизнь станет богаче, станет знаменитым

Группа 5. Город природы

Утопает в зелени, цветы, фонтаны, парки, птицы, олени, белки, воздух, общаться с природой, пение птиц, шум листвы, плеск речной волны, дарит радость, душевная гармония

Группа 6. Город гигиены

Ослепительная чистота, опрятный, аккуратные, следить за собой, причёски, одежда, не болеть, мыть, ослепительные улыбки, следить за зубами