

Классный час «Посеешь привычку – пожнешь характер» в 6 классе

учитель русского языка и литературы
Отморская Валентина Сергеевна

Цель: воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование к уроку: компьютер с проектором, экран, аудиоколонки.

Ход классного часа

I. Подготовительная беседа.

Слайд №1(тема классного часа)

-На сегодняшнем классном часе мы будем говорить об очень простых, в тоже время важных для всех истинах.

-Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым?

-Почему вы хотите быть здоровыми?

-Кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы его будущие дети?

-А может ли человек как то повлиять на своё здоровье?

-С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

-Как вы понимаете пословицу «Посеешь привычку – пожнешь характер»

-Как вы понимаете выражение : Следить за своим здоровьем(ответы детей) (**слайд №2**)

II. Сообщение темы и целей.

Слайд №3 Понятие «привычка» - поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.

«Какие ассоциации у вас вызывает слово «привычка»?

Д.Ушаков, толковый словарь: «Привычка, образ, действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение; ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь».

Таким образом, привычка—это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминания делать уроки. Это все привычки полезные.

А теперь давайте подумаем, а что такое вредные привычки?

Игра-упражнение «Сорняки и розы» (микрогруппы по 4-5 чел.).

На карточках с цветочком записывают полезные привычки, на картинках с сорняками—вредные.

Обсуждение:

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода—дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки сделают из своего хозяина человека.

«Каждый день я узнавал что-нибудь новое о его планете, о том, как он ее покинул и как странствовал. Он рассказывал об этом понемножку, когда приходилось к слову. Так, на третий день я узнал о трагедии с баобабами. Это тоже вышло из-за барашка. Казалось, Маленьким принцем вдруг овладели тяжкие сомнения, и он спросил:

--Скажи, ведь правда, барашки едят кусты?

--Да, правда.

--Вот хорошо!

Я не понял, почему это так важно, что барашки едят кусты. Но Маленький принц прибавил:

--Значит, они и баобабы тоже едят?

Я возразил, что баобабы—не кусты, а огромные деревья, вышиной с колокольню, и если даже он приведет целое стадо слонов, им не съесть и одного баобаба.

Услыхав про слонов, Маленький принц засмеялся:

--Их пришлось бы поставить друг на друга... А потом сказал рассудительно:

--Баобабы сперва, пока не вырастут, бывают совсем маленькие.

--Это верно, но зачем твоему барашку есть маленькие баобабы?

--А как же!—воскликнул он, словно речь шла о самых простых, азбучных истинах. И пришлось мне поломать голову, пока я додумался, в чем тут дело.

На планете Маленького принца, как и на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый, безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть его растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Если от них не избавиться, они завладеют всей планетой. Он пронижет ее насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки.

--Есть такое твердое правило,—сказал мне после Маленький принц. —Встал поутру, умылся, привел себя в порядок—и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов, это скучная работа, но совсем не трудная».

Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сант-Экзюпери «Маленький принц».

Какую замечательную привычку Маленький принц вырастил в себе?

Можно ли баобабы сравнить с плохими привычками, которые человек побеждает каждый день в себе?

Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом. Алкоголь, никотин, наркотик вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для детского организма.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20%—от здоровья родителей и еще на 20%—от условий жизни. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек»

-Сегодня поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками. (Появляется запись на доске)

-Какие вредные привычки мешают человеку быть здоровым?

Задание: Игра «Сорняки и розы» Выберите из списка полезные и вредные привычки. (слайд №4)

- обманывать
 - умываться
 - чистить зубы
 - грызть ногти
 - сутулиться
 - класть вещи на место
 - выполнять домашнее задание
 - заниматься спортом
 - пропускать уроки
 - говорить правду
 - лениться
 - курить
 - читать лежа
 - мыть за собой посуду
 - драться
- Телевидеомания
 - Неправильное питание
 - Неряшливость

Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

III. Беседа о чистоте.

1. Прослушивание стихотворения.

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,
По канавам и по лужам
Он шагает напрямик.
Он портфель нести не хочет,
По земле его волочит.
Сполз ремень на правый бок,
Из штанины вырван клок.
Мне, признаться, не понятно –
Что он делал? Где он был?
Как на лбу возникли пятна
Фиолетовых чернил?
Почему на брюках глина?
Почему фуражка блином,
И расстегнут воротник?
Кто он, этот ученик? (**слайд № 5**)

– Ну, конечно, это неряха! А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали? (*Ответы детей.*)

Ребята, а кто любит грязнуть? (ответы детей – МИКРОБЫ) **слайд №6**

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от микробов? (ответы детей)

- 1.не есть и не пить на улице;
- 2.всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета,
3. есть только мытые овощи и фрукты;
- 4.когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
5. есть только из чистой посуды.

IV. Беседа о правильном питании.

-К нам пришёл ещё один гость. (**слайд № 7**)

Обжора: Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я ... Обжора.

-Что любит делать этот гость?

- В чём его проблема?

- Чем грозит переедание?(ожирением)

Выход. Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

- Назовите, какие это продукты питания?

(Творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

А третий - фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.

Игра «Собери пирамиду полезных продуктов питания» (**слайд № 8**)

VII. Физкультминутка (Активная).слайд №9 с гиперссылкой

VIII. Беседа о курении.

Веселая лошадь однажды жила,

Паслась на лужайке и воду пила.

И всё бы прекрасно, и всё б ничего -

Жила бы лет двести скорее всего.

Но ей сигареты бычок подарил

И сам вместе с нею одну закурил.

Понравился лошади сизый дымок

И курит лошадка уйдя в закуток.

Веселая лошадь вдруг стала грустить,
И стала вдруг кашлять и стала потеть.
И сыпится грива, и меньше стал рост,
Дрожит и трясется прокуренный хвост.

- Ах, доктор, скорее спасите её !
Скорей аспирина, скорей мумиё!
Но доктор ответил - Не стоит спешить.
Должна пациенточка бросить курить.

Ведь знают все люди и знает скотина,
Что вреден здоровью и грамм никотина.
А если лошадка не бросит курить,
То может до свадьбы своей не дожить. (автор Ирма Финк)

Просмотр фильма « О вреде курения» ([гиперссылка на слайде №9](#))

Учитель. Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд; мыльные телесериалы, рекламу, фильмы. Подумайте, так ли полезно это занятие? (*Ответы детей.*)

Тест, который поможет оценить уровень своего физического развития

Отвечать честно самому себе.

1. Соблюдаю ли я режим дня?
Да—3, нет—1.
2. делаю ли я утреннюю зарядку?
Да—3, нет—1.
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
Да—3, нет—1.
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?
Да—3, нет—1.
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
Да—3, нет—1.
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?
Да—3, нет—1.
7. Люблю ли я свежий воздух?
Да—3, нет—1.
8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?
Да—3, нет—1.
9. Умею ли я плавать?
Да—3, нет—1.

Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.

- 9-13 баллов—низкая;
- 14-19 баллов—средняя;
- 20-27 баллов—высокая.

Итог.

1. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.
2. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе.

Подумайте над вопросом «Какие бы вы хотели вырастить полезные привычки?».

3. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

4. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе.

Подумайте над вопросом «Какие бы вы хотели вырастить полезные привычки?».