|  |
| --- |
|  |
| Классный час: «Вредные и полезные привычки» |
|  |

|  |
| --- |
| Подготовила: Юрочка Н.В. 4 «Е» класс |

Информационный час: Вредные и полезные привычки

Цель:

— выяснить роль привычек в повседневной жизни;

— помочь детям объективно взглянуть на свои привычки;

— выделить «вредные» привычки и рассмотреть их влияние на человека и его окружение.

Задачи:

— построить иерархию привычек;

— учиться контролировать свои действия и отвечать за их последствия;

— способствовать выработке умения слушать собеседника и принимать людей такими, какие они есть, вместе с их маленькими недостатками.

Словарик

Привычка — действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание старшим. Следует различать полезные привычки (привычка к труду, привычка умываться перед сном и т.д.) и вредные (несдержанность, привычка перебивать говорящего, курение и т.д.). Жизненно важные, общественно ценные привычки облегчают формирование положительных черт личности, соблюдение правил поведения в общественной и личной жизни, отрицательные — дезорганизуют поведение.

Ход урока:

У каждого из нас есть близкие люди — друзья, родные. С некоторыми из них у нас очень хорошие отношения, а с другими — хотят желать лучшего из-за особенностей их характера, с которыми мириться мы не желаем. Но не всегда мы можем понять, что же происходит, в чем причина «натянутых» отношений и конфликтов. Мы говорим: «Он меня раздражает», но чем вызвано наше негодование, не понимаем. И тем более мы не видим, да и не хотим видеть отрицательных привычек в себе; как говорят: «В чужом глазу соломинку заметим, а в своем и бревна не примечаем».

Давайте же попробуем разобраться: в чем кроется секрет нашего недопонимания и с какими привычками мы готовы мириться, а с какими — нет; и что мы называем вредными привычками.

Вопрос ученикам: Что, по их мнению, подразумевается под термином «привычка»? Вместе с учениками дать определение понятию «привычка». Какие бывают привычки?

Попросить каждого из ребят подумать и проанализировать, какие привычки есть у него. Какие из них ему не нравятся и как можно их исправить. Легко ли это?

Упражнение

а) Каждому ученику написать на листе свои привычки.

б) Напротив каждой поставить знак «+», если она положительная; и «-», если отрицательная.

Выяснить, считают ли ребята употребление табака или спиртного отрицательной привычкой или это воспринимается как должное.

Что же такое вредная привычка?

Вредная привычка (зависимость) — это свойство нашего характера или поведения, которое можно описать так:

— вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете другого выбора, кроме как делать ЭТО. Стоит только вредной привычке сформироваться, вы сразу попадаете под ее власть;

— эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас;

— вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда почувствуете неприятные ощущения (скуку, одиночество, физическую боль и т.д.);

— вы чувствуете, что уже не можете справиться со своими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО;

— на ЭТО уходит часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному, в результате вы все больше ненавидите себя за эти траты;

— Разобраться, что такое «контроль». Какой он бывает (внешний, внутренний)! Подвести ребят к тому мнению, что контроль необходим для борьбы с вредными привычками. Любая привычка — это зависимость от чего-либо. В то же время, каждый из вас уверяет, что он не хочет зависеть ни от кого, в принятии какого-то решения вы не прислушиваетесь к родителям, учителям, чтобы не зависеть от их мнения. Более того, вы делаете все наперекор взрослым, утверждая

при этом: «Я самостоятельный, я независимый! Но вы забываете, что зависимость от маленькой сигаретки — это тоже зависимость, это уже не свобода. Но это подчинение вы готовы терпеть, считая курение признаком взрослости. «Курят все» — уверяете вы.

Поговорим о вашем окружении. Что вам не нравится в поведении ваших близких? С какими из вредных привычек других вы можете мириться, а с какими — нет? Какие привычки и качества людей мы можем назвать «вредными»? Как они влияют на окружающих? Что с ними можно сделать?

Возможные ответы:

Ребята могут говорить только об отрицательных чертах характера, а употребление ПАВ (психически активные вещества) не считать за недостаток. Необходимо остановиться на этом и сделать акцент на зависимость от табака и алкоголя.

Вывод:

1. В каждом человеке есть что-то положительное и что-то отрицательное.

2. От вредных привычек каждого человека страдают окружающие его люди.

3. Вредные привычки можно исправить, хоть это и очень трудно. При работе над собой можно обратиться за помощью к близким людям.

Возможно, в классе выявится тенденция лояльного отношения к употреблению алкоголя и табака. Надо указать ребятам на это и предложить на следующих уроках продолжить начатый разговор для того, чтобы изменить позицию ребят.