Классный час



 

**Задачи:**

 Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;

Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
Пропаганда здорового образа жизни;
 Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.
 **Ход занятия.**

 Ребята, сегодня у нас очень важное занятие. Давайте настроимся на работу. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь и подарите друг другу частичку своего тепла. От ваших улыбок стало в классе светлее, добрее. Надеюсь, что наше занятие сегодня принесет нам радость творчества и направит на добрые поступки.

На предыдущем занятии мы говорили о правильном питании. Давайте вспомним самые полезные продукты. Отгадав загадки, мы не только вспомним полезные продукты и разгадаем кроссворд, но и узнаем тему нашего сегодняшнего занятия.

1. Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одежки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.

*(Капуста)*

2. Вильнет хвостом туда-сюда –

И нет её, и нет следа.

 *(Рыба)*

3. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

 *(Малина)*

4. Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный …

 *(Творожок)*

5. Как репка жёлт, со всех

сторон,

Чем больше дыр, тем лучше он.

*(Сыр)*

6. Я вырос на гряде,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу.

*(Лук)*

7. Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики –

Из далекой Африки.

*(Апельсин)*

- Сегодня разговор у нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть ***хорошие*** привычки и ***вредные*** привычки. Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?

***( Привычка*** - неосознанное повторение одного и того же действия)
Я уже сказала, что привычки бывают полезными и вредными. Давайте попробуем в этом разобраться. Поработаем в группах.

(Каждой группе выдаются одинаковые наборы карточек *(Приложение 1).* Первой группе нужно отобрать полезные привычки, а второй – вредные. После выполнения задания карточки обеих команд вывешиваются на магнитную доску в нужный столбик. (Идёт проверка)

 **Привычки**

 ПолезныеВредные

Грызть ногти

Сосать палец

Плеваться

Грызть кончик ручки или карандаша

Употреблять слова, которые засоряют нашу речь

Умываться по утрам

Причёсываться

Делать зарядку

Мыть руки

Говорить вежливые слова

-Давайте, объясним, почему привычки в левом столбике являются полезными. ( Они приносят пользу, делают человека культурным, здоровым и опрятным).

- Почему привычки из правого столбика мы называем вредными? ( Они приносят вред здоровью).

- Какой вред они наносят здоровью человека. (Привычки грызть ногти, грызть кончик карандаша, сосать палец – приводят к попаданию в организм болезнетворных бактерий, от которых человек может заболеть; Плеваться это очень некультурно, окружающим людям неприятно наблюдать такую картину, к тому же этим мы загрязняем окружающую среду)

-Какие ещё подобные вредные привычки вы можете назвать? (Ковырять в носу, не умываться, не стричься)

**Григорий Остер** даёт нам такие советы. *(Выступление подготовленных детей)*

Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристаёт.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

**Ведущий:**

Согласны ли вы с советами Григория Остера? (*Нет)*

Конечно не согласны, ведь эти советы так и называются – вредные советы, чтобы дети задумались и не стали их выполнять.

- Давайте поговорим подробнее о словах, которые засоряют нашу речь. Как, вы, думаете, какие это слова? ( Как его, это самое, ну, э-э-э и др.) Такие слова очень любил герой одного стихотворения. Послушайте его*. (Выступление подготовленных учеников)*

**Такая в общем история.**

Жил был этот, как его…

Ну и, значит, и того,

Жило это самое

Со своею мамою.

Был ещё один чудак-

Это вообще, значит, так

И его любимый зять.

Звали зятя, так сказать.

А жену звали, ну….

А соседа звали это ……

И ещё какой-то э-э-э-э…

Жил на верхнем этаже.

И дружили они все..…

Ну и, значит, и вообще!...

**Ведущий:**

- Понятно ли о чем нам рассказывал герой*? (Нет)*

Так к чему приводит употребление таких слов? *(Наша речь становится непонятна окружающим).*

- А какие слова наоборот делают нашу речь красивой и понятной*? (Вежливые слова)*

 - Какие вежливые слова вы знаете? Давайте встанем, отдохнём, а заодно и вспомним вежливые слова.

**Физкультминутка*:*** *(Дети встают в круг, учитель передаёт по кругу мячик со словами:*

Мяч по кругу передай

Вежливое слово называй.

*Дети по кругу передают мячик, называя вежливые слова, кто ошибётся - выходит из круга).*

 - Все вредные привычки приносят вред человеку, но среди них есть такие, которые особенно опасны для человека. Догадайтесь, по запрещающим знакам, какие это привычки. *(Рисунки вывешиваются на магнитную доску).*



****

- Почему курение, наркомания и алкоголизм особенно опасны для здоровья человека? *(Они приводят к смерти или укорачивают жизнь человека).*

- Давайте посмотрим, что произошло с одним необычным курильщиком. *(Сценка «Как медведь трубку нашёл»)*

**«Как медведь трубку нашел»**

**(инсценировка)**

**От автора** *(учитель или старшеклассник).* Решил Лесник бросить курить. Закинул в лесу за кусты свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку.

А Медведь их нашел.

С этого все и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что, когда лесников табак в кисете весь вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается – разомнется, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник – за малиной или по дуплам лазать – мед искать, а теперь чуть свет глаза продерет, сухим листом трубку набьет, сунет ее в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом: кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

**Лиса** *(удивленным голосом).*

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел!

Что с тобою? Ты больной?

**Медведь** *(нездоровым голосом).*

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса** *(добрым голосом).*

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?

К Дятлу надо обратиться!

Он у нас такая птица:

Сразу скажет, что к чему.

Не ленись, сходи к нему!

**Медведь** *(соглашаясь).*

Вот недельку обожду.

Станет хуже, так пойду!

**От автора**. Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шел он как-то оврагом. Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк** *(удивленным голосом).*

Слушай, Миша-Михаил!

Что ты делал? Как ты жил?

Провалилися бока –

Шкура стала велика!

Ты хвораешь?

**Медведь** *(грустным голосом).*

Да. Хвораю.

**Волк.** Что с тобою?

**Медведь** *(нездоровым голосом).*

Сам не знаю…

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем –

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Душит кашель по утрам.

Дурнота по вечерам,

Сердце колет, в лапах дрожь…

Пропадаю!

**Волк** *(добрым голосом).*

Пропадешь,

Если к Дятлу не пойдешь!

Надо к Дятлу обратиться!

Он у нас такая птица:

Разберется, даст совет.

Да, так да! А нет, так нет!

**Медведь.** Завтра я к нему пойду!

**Волк.** А найдешь его?

**Медведь.** Найду!

**От автора.** Разыскал Медведь Дятла в лесу. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошел Медведь к сосне, голову кверху задрал.

**Медведь** *(жалобным голосом).*

Дятел, Дятел! Старый друг!

Ты спустись на нижний сук!

**Дятел** *(веселым голосом).*

Ба! Топтыгину привет!

Ты здоров ли?

**Медведь** *(нездоровым голосом).*

Видно, нет!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего-то я не ем –

Аппетит пропал совсем!

Начал раньше спать ложиться,

Да не сплю! Никак не спится!

Страшный кашель по утрам.

Дурнота по вечерам,

Сердце колет, в лапах дрожь…

**Дятел.** Верно, куришь, коль не пьешь?

**Медведь.** Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел** *(строгим голосом).*

Больно дымом ты воняешь.

Ну-ка, сядь под этот сук!..

Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..

Да-с! Выстукивать не просто

Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть:

Ты больной, хоть и Медведь!

Ну-с… Мне все как будто ясно.

**Медведь** *(испуганным голосом).*

Не смертельно? Не опасно?

**Дятел** *(строгим голосом).*

Накопилась в легких копоть –

От куренья вся беда!

Ты, Топтыгин, хочешь топать?

Брось куренье навсегда!

**Медведь** *(жалким голосом).*

Бросить? Трубку? Зажигалку?

И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!..

**Дятел** *(строгим голосом).*

Выполняй-ка мой совет!

А не то в своей берлоге

Ты протянешь скоро ноги!

**От автора.** Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплелся домой. Приплелся, присел на пенек, достал трубку, набил ее сухим листом, хотел было закурить, да вспомнил, что ему на прощанье Дятел сказал, и забросил трубку в овраг подальше.

Ведущий:

- Что произошло с медведем, после того как он начал курить*? ( Вылезла шерсть, бессонница, дрожь в лапах, пропал аппетит).*

Ведущий: Что происходит с курящим человеком?

*-Человек худеет, у него становится некрасивый цвет лица, тусклые, ломкие волосы.*

*-Кожа становится тонкой и сухой, морщинистой. Цвет кожи жёлтый, нездоровый.*

*-Под глазами тёмные круги. Глаза воспалённые, покрасневшие.*

*-Зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курящих всегда идёт неприятный запах, даже жвачки и зубная паста не помогает.*

Такие симптомы проявляются у курильщиков, потому что никотин – яд, он обладает отравляющим действием. При вдыхании дыма никотин проникает в лёгкие человека, затем в кровь и далее в мозг и сердце человека.

*(Выступление агитбригады)*

1.Ты выкурил всего пять сигарет –
И часа жизни твоей нет.
Во имя шаловливой моды
Кладёшь ты в землю жизни годы.
Себе болезни вызываешь,
Куреньем гибель приближаешь,
Меняешь жизнь на дёготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват.
Тебе дан разум, царь природы!
Так откажись от глупой моды!

2. Говорят, что сигарета

 Смертоносней пистолета,

 Убивает без огня

Закурившего коня.

3. С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

 Всех, кто любит сигарету,

 Тех, кто курит по секрету,

 Всех таких учеников

 На скамейку штрафников.

 **Очень опасны для человека пьянство и наркомания.**

Как вы понимаете пословицы:

 «С хмелем познаться – с честью расстаться»

-О каком хмеле говорится в пословице*?(О водке, спирте, алкоголе)*

-Что значит с честью расстаться*?(Стать нечестным, обмануть кого-нибудь, не сдержать слово).*

-Почему придётся расстаться с честью, если поведёшься с хмелем? (*Пьянство заглушает рассудок и совесть)*

«Пить до дна - не видать добра».

-Как вы понимаете эту пословицу*?(Пьяница, алкоголик не видит добра, потому что он теряет здоровье, друзей. На работе его не любят, увольняют. Дома он приносит не радость, а только горе.)*

-Мы говорили о пословицах, в которых народ метко подметил беды алкоголиков. Какими словами вы могли бы описать портрет алкоголика?

( *На доске по ответам учащихся составляется запись типа:*

*Бледный, неопрятный, небритый, нездоровый, грязный, говорит неразборчиво, с разбитым носом, ругается.)*

-Вам нравится портрет человека, которого можно описать с помощью этих слов?*(Нет)*

-Я рада за вас! Умейте вовремя сказать - НЕТ!

 **Самое главное, что вы должны знать о них.**

* Алкоголь и наркотики – враги умственной работе.
* Алкоголь, наркотики и спорт абсолютно не совместимые вещи.
* Алкоголь и наркотики-спутники безделья.
* Алкоголь и наркотики – прямая дорога к правонарушениям.
* Алкоголь и наркотики для растущего организма –опасный яд.

Рефлексия

- Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, о чём мы говорили.

- Что такое привычка? Какие бывают привычки? Чем опасны вредные привычки?

Поработаем в парах. На ваших партах рисунки и фотографии на которых изображены привычки человека, но они разрезаны на несколько частей. Вам нужно восстановить картинки, назвать привычку и определить полезная она или вредная. *(Приложение 2)*

В заключение послушайте ещё несколько советов.

 Грубить не будут дети, Ну, вот и все, наш зритель,

 Не будут грызть ногтей, Закончилось занятье.

 И станут все на свете А жизнь - она сложнее.

 Любить таких детей. И все по правде в ней.

 Подует свежий ветер, Подумайте, мальчишки,

 Фиалки расцветут, Подумайте, девчонки,

 Исчезнут все невежи, Как здорово на свете жить,

 Навеки пропадут. Когда здоровье есть!