



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА 4 - КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. А.В.ЗАХАРЧЕНКО»
ул.Таврическая 3в, г Донецк, 83017 тел.: (062)3127869, e-mail: rou4kadety@bk.ru

Классный час

Тема: «Полезные и вредные привычки»

Подготовила:
учитель начальных классов
Оболенская АИ.

Тема: Полезные и вредные привычки

Цели: способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Оборудование: карточки, видеофильм.

Ход занятия

1. Орг. момент

- Чтобы определить тему нашего занятия, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Хорошо и плохо». Я буду предлагать вам некоторые высказывания, а вы, если с ними согласны – поднимаете большой палец вверх («Да»), если не согласны - большой палец вниз («У – у»).

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер. (У – у)

2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду. (Да)

3. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид. (Да)

4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю. (У – у)

5. Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри. (У – у)

6. Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора, потому что я ... ОБЖОРА. (У – у)

- Итак, кто же догадался, о чём мы с вами будем сегодня говорить? А как одним словом это назвать? (*О привычках*)

- Попробуйте сформулировать цель нашего занятия. (*Узнать, какие привычки относятся к вредным, какие – к полезным; как бороться с вредными привычками.*)

- Сегодня на классном часе мы будем говорить о здоровье, как его сберечь, о привычках полезных, которые берегут и поддерживают здоровье, и о вредных привычках, которые разрушают его.

Девиз нашего занятия: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

2. Работа над осознанием

- Человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье.

Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Всё должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.

- А какого человека можно назвать здоровым? (ответы учащихся)

Вывод: У здорового человека ничего не болит, он ощущает себя лёгким, сильным. Здорового человека легко узнать: у него спортивная фигура, белозубая улыбка, блестящие глаза, лёгкая походка.

- Каждый человек, способен привыкать к каким – либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Что появляется у человека? (привычка)

-Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье,

сохраняют его? (полезные)

-А привычки, наносящие вред здоровью? (вредные)

-Приведите примеры полезных и вредных привычек (примеры детей).

Привычки: **Полезные** **Вредные**

Игра «Не ошибись»

- На доске прикреплены карточки, на них с обратной стороны написаны слова о какой-то привычке. Каждый из вас выберет по одной, прочитает про себя, что на нём написано, и определит, о какой привычке идёт речь? И какая она вредная или полезная?

(Учащиеся объединяются в две группы и встают к табличкам, которые символизируют страну «Здоровье» и страну «Нездоровье», доказывают свой выбор)

(Учитель показывает карточки, на которых написано: курение, алкоголь, наркотики)

- Куда мы добавим эти лепестки?

- Почему?

Взрослые курильщики не шадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. Это вредно. Часто взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают: «Привычка». Но это вредная привычка. Человек вдыхает и выдыхает дым, думая, что успокаивает нервы. Но после первой затяжки у человека учащается пульс. Нервная система от курения разрушается.

- Как вы думаете, а зачем курят некоторые школьники? (ответы детей)

- Некоторые курят для того, чтобы понравиться окружающим. То есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми.

Правильно ли это? (ответы детей)

- Например, Ю.А.Гагарин – первый космонавт, он стал известен благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремлённость. А назовите хоть одного человека, который вошёл в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда сложнее.

Отрывок из сказки С.Михалкова «Как медведь трубку нашёл» (видеофильм)

- Почему у медведя ухудшилось здоровье? Какие чувства вызывает медведь?

Задание «Собери пословицу о здоровье»

(«Табак с силой не дружит», «Здоровым быть – горе забыть», «Здоровье дороже богатства»)

- Как вы понимаете смысл этих пословиц?

3. Итог занятия

Игра «Мой секрет»

(У каждого из вас есть чистый листочек бумаги. Напишите свою вредную привычку, если она у вас есть, от которой вы бы хотели избавиться.

- А сейчас, листочки с вредными привычками мы с вами уничтожим, они попадут в страну «Нездоровье» (выбросить)

- А вот «Здоровье» пусть останется у нас в классе и напоминает о том, что приобретать нужно только то, что полезно для нашего здоровья.

- Желаю вам на всю жизнь сохранить своё здоровье. Быть умными, добрыми и счастливыми. Спасибо!