

Классный час
« Вредные привычки»



Подготовила учитель начальных классов:

Тапаева Л.А.

ТЕМА: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Цель: Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.

Ход урока:

1. Беседа по теме.

- Вы знаете о том, что тело станет красивым, если его тренировать.

Но достаточно ли этого для того, чтобы люди говорили «Это красивый человек»? Как вы думаете?

- Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым?

(Ответы учитель может записать на доске.)

2. Игра « Да- нет».

- Давайте поиграем в игру « Да – нет».

(На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом; девочка ест; мальчик курит; дети в позднее время сидят у телевизора; мальчик чистит зубы; девочка причёсывается и другое).

Задание:

- Возле рисунка, который, по вашему мнению, показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым, напишите «да» и нарисуйте цветочек. Возле рисунка, который показывает, чего делать не нужно, напишите «нет» и нарисуйте колючку.

- Поясните каждый рисунок. Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз в день?

3. Оздоровительная минутка «Деревце».

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойный вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце.

Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как деревце, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 секунд.) Опустите руки и расслабьтесь.

4. Анализ ситуации (чтение учителем.)

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

Задача.

- У меня есть 2 друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но зато Толя всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?

- Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберете вы?

5. Слово учителя.

- Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала не замечает, как отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд- *никотин*. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек сразу не замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подаёт сигнал тревоги. Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится

вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Не менее вреден и *алкоголь*. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть *смелость* и *воля*.

6. Закрепление по теме.

-Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (Вдыхаем часть дыма.)

-Что можно сделать в таком случае? (Отойти в другое место.)

Заучивание слов:

*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*

- Везде ли можно курить?

- Какой знак запрещает курение? (зарисовать его).

- Если есть знак, а кто-то продолжает курить, как вы поступите? (Можно сказать так: «Извините, но здесь курить запрещено. Можно попросить вас погасить сигарету?»)

- Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма? (Зубы, язык, лёгкие, сердце, мозг.)

Это нужно запомнить:

1. Курение загрязняет лёгкие.

2. Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.

3. Курение затрудняет нормальную работу сердца.

4. От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах во рту.

7. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо - вниз. Повторите 10 раз.

- Посмотрите в окно в даль 1 минуту.

- Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтём пальца, медленно прижимая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

8. Работа в парах.

Как вы поступите в такой ситуации?

Вы едете в поезде. Там есть знак «Не курить», но мужчина курит, дым попадает вам в лицо.

1. Вежливо попросите прекратить курить.

2. Человек незнаком вам, возможно, вам не захочется просить погасить сигарету. В вагоне достаточно места, можно отойти в сторону.

- Какие слова нам помогут?

*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*

9. Итог. Что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам? (Воля, смелость)