

Классный час

«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»



Подготовила учитель начальных классов:

Бунгуева Р.Б.

Классный час на тему "Сам себе я помогу и здоровье сберегу"

Цель: показать пагубное влияние алкоголя, курения и наркотиков на детский организм; воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать у обучающихся правильное представление о здоровье, здоровом образе жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

Оборудование: рисунки детей на тему: «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам»; плакаты с цитатами о здоровом образе жизни; мяч; муляжи овощей и фруктов; карточки с пословицами.

Ход мероприятия

I. Организационный момент

Учитель: Здравствуйте, ребята! Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте!", какой они вкладывают смысл?

- Желают здоровья всем и каждому!

- Что такое здоровье?

- Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: занятия физкультурой и спортом; правильное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; *отказ от вредных привычек*.

- Что вредит здоровью человека?

II. Сообщение темы классного часа.

- Сегодня на классном часе мы поговорим о привычках, которые вредят здоровью человека.

III. Работа по теме классного часа.

О вреде курения.

Учитель: Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие. Внутренние органы курильщика постепенно разрушаются. Только человек не сразу замечает это. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулёз, рак. Учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой вредной привычкой куда труднее.

- Пассивный курильщик – кто это?

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?

- Что можно сделать в таком случае?

- Везде ли можно курить?

- Какой знак запрещает курить?

- Если знак есть, а кто-то продолжает курить, как вы поступите?

- **Запомните:**

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет работу сердца.
- У курящего человека желтеют зубы, появляется дурной запах во рту. **Учитель:** Каковы последствия такого поведения?

- Зачем пьют алкогольные напитки?

- Что такое алкоголь?

- От алкоголя 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.

У большинства людей, употребляющих алкоголь, имеются заболевания органов пищеварения: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

У людей, *систематически* употребляющих алкоголь, очень часто наблюдаются сердечнососудистые нарушения. Под воздействием алкоголя сердце подвергается жировому перерождению, увеличивается в объёме, становится вялым, неспособным обеспечить нормальное кровообращение.

О вреде наркотиков.

Игра «Мышка и сыр».

Дети встают в круг, берутся за руки. В кругу лежит сыр (мячи). За кругом мышка. Она видит сыр, ей хочется его съесть. Мышке удаётся вынести несколько кусочков сыра, когда остаётся один кусочек сыра дверца закрывается. Мышка остаётся в кругу, плачет, так как выйти не может. Игра заканчивается.

Учитель: Что выиграла мышка, схватив бесплатную приманку?

- Что происходит с мышкой в мышеловке?

- То же самое происходит, когда человеку предлагают попробовать наркотики.

- Почему торговцы иногда не требуют денег за наркотики сразу?

- Что использует торговец в качестве приманки?

- Торговец использует утверждения:

а) о приятности действия вещества;

б) о безвредности действия вещества;

в) «это модно»;

г) «человек, употребляющий наркотик, способен понять что – то, что недоступно пониманию других людей».

- Почему те, кто наживаются на продаже наркотиков, сами их не употребляют?

Наркотик - психоактивное вещество, при употреблении вызывает психическую или физическую зависимость.

Наркомания - болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств.

Наркотики - это беда! Беда для всех нас. Дети - наркоманы становятся агрессивными, злыми, теряют связь с родными, вынуждены врать, идти на преступления, торговать своим телом.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает, тем быстрее истощается его организм. Хронические наркоманы живут недолго. Если человек сумел в компании отказаться от наркотиков у него есть сила воли, характер. Не прикасайтесь к наркотикам, не употребляйте их! Подумайте, какое горе ждёт вас и ваших близких.

- Человек, пойманный на наркотический крючок, постоянно будет расплачиваться не только деньгами, но и свободой, здоровьем, семьёй, а, в конце концов, и жизнью.

О здоровом образе жизни.

Учитель: Мы говорили о том, что вредит здоровью человека. А что полезно для вашего здоровья?

- Ребята, расскажите о своём *режиме дня*.

После выступления детей учитель раздаёт *памятки* с примерным режимом дня младшего школьника.

Обжора:

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора,

Потому что я ... Обжора.

Учитель: Какие советы вы можете дать человеку, который любит много и вкусно поесть?

- Давайте поможем составить меню Обжоре.

Загадки об овощах и фруктах.

Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.

Эти вкусные плоды
Всем знакомы с древности.

Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду
Им тоже сможем мы.
(Лук)

Эти разные листочки
Лечат сердце, лечат почки,
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
(Петрушка)

Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес.
Диетическое блюдо –
От болезней всех! Ну, чудо!
(Тыква)

Эти листья и плоды
Содержат фитонциды.
Для кулинарии и врача
Они незаменимы.

Все, кто ели, не болели,
Зубы белые блестели.
Малокровие, ожирение
Побеждают они, без сомнения.
Вкусны варенье, сок, пюре.
А дерево растёт у нас во дворе. (Яблоня)

Листья – будто кружева,
Украшение для стола.
Повышают аппетит,
Придают здоровый вид.
Круглый год лечение,
И все от воспаления.
(Укроп)

Источник витамина С –
От кашля избавленье.
Те разноцветные плоды –
Лечение с наслажденьем.
(Смородина)

Учитель: Почему в нашем меню много овощей и фруктов?

- Что ещё вы можете посоветовать Обжоре для укрепления здоровья?
- Правильно: занятия физкультурой и спортом!

Игра пантомима: «Виды спорта». Учитель называет виды спорта, а дети изображают движения.

IV. Рефлексия.

Учитель: Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?

- Что нового узнали?
- Что бы вы хотели рассказать своим друзьям, родителям?

