

МБОУ «Аллероевская СШ№2»

*Классный час
в начальной школе*

"Плохие сестрички

вредные привычки"



2023год

Цель: Дать понять какие привычки у нас бывают полезные, а какие вредные.

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

- 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)



-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.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

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 нашёл.

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. Увидел 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 спустишь 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.

Бросьте «Яву», Бросьте «Приму»,
Будет в мире меньше дыму.
Застилает белый свет
Дым от ваших сигарет.

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 картинку, назвать привычку и определить полезная она или вредная. (Приложение 2)

В заключение послушайте ещё несколько советов.

Грубить не будут дети,
Не будут грызть ногтей,
И станут все на свете
Любить таких детей.
Подует свежий ветер,
Фиалки расцветут,
Исчезнут все невежи,
Навеки пропадут.

Ну, вот и все, наш зритель,
Закончилось занятие.

А жизнь - она сложнее.

И все по правде в ней.

Подумайте, мальчишки,

Подумайте, девчонки,

Как здорово на свете жить,

Когда здоровье есть!