Классный час

Подготовила Рябова Анна Николаевна, учитель начальных классов

Тема: Вредные привычки

Место проведения: МБОУ СОШ №36 г. Шахты

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты:

Личностные:

1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Метапредметные:

Познавательные:

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Коммуникативные:

Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

Регулятивные:

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

Форма проведения: беседа, игра

Формы воспитания: По времени воздействия внеурочная;

По методам воздействия: словесная, наглядная;

По организации учащихся коллективная.

Методы воспитания:

-методы формирования сознания личности: беседа, дискуссия.

-методы организации деятельности и формирование опыта социального поведения личности: упражнение.

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности: поощрение.

Средства воспитания: ТСО, мир жизнедеятельности воспитанников.

Интернет ресурсы:

1. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/02/24/beseda-o-vrednykh-privychkakh

2. ttp://collegy.ucoz.ru/load/36-1-0-5091

План.
1. Организационное начало
2. Целеполагание
3. Основная часть:
А) Беседа о вредных и полезных привычках
Б) Игра «Привычка»
В) Самые опасные вредные привычки
Г) Игра «Качества»
Д) 9 заповедей здоровья
4. Рефлексия.

Ход беседы.
Учитель: Здравствуйте ребята. Сегодня на нашей беседе мы поговорим о вредных привычках. Ребята, вы знаете, что же такое привычка?
Дети: Это способность каждого человека привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно, кто-то привык терпеть боль(боксёры), а кто-то -нет. Можно привыкнуть к одежде, к определённому месту. Привычки формируются в результате многократных повторений, когда человек часто совершает одни и те же действия. Он привыкает повторять их, не задумываясь над тем, что он делает.
Учитель: Какие бывают привычки?
Дети: Привычки бывают полезные и вредные.
Учитель: Назовите полезные привычки.
Дети: Выполнять по утрам зарядку, мыть руки перед едой и т.д.
Учитель: Назовите вредные привычки.
Дети: Долго сидеть за компьютером, есть много сладостей и т. д.
Учитель: Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека?
Дети: Алкоголь, курение, наркотики, токсикомания.
Учитель: Давайте выясним, умеете ли вы отличить вредные привычки от полезных.
Учитель: *Игра «Привычка».*
Я буду называть привычки, если эта привычка полезная, то вы должны радостно хлопать в ладоши. Если привычка относится к вредной, то вы должны закрыть лицо руками.
1. Чистить зубы по утрам
2. Курить сигареты.
3. Разговаривать во время еды
4. Питаться в одно и тоже время.
5. Пить спиртное
6. Употреблять наркотики.
7. Заниматься физкультурой.
Учитель: Одна из наиболее опасных вредных привычек – курение. Вы знаете, что же происходит с человеком при курении табака?
Учитель: Табак – это растение, в листьях которого содержится никотин. Никотин - яд, который поступает в организм небольшими дозами курильщика и отравляет организм человека. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.
Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.
Учитель: Следующая опасная привычки – это алкоголь. Алкоголь – в переводе с арабского означает одурманивающий.
Учитель: Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?

Дети: Нет (да)
Учитель: Как ведут себя такие люди?
Дети: Не отдают отчет своим действиям
Учитель: Какое чувство они у вас вызывают?
Дети: Отвращение
Учитель: Во время употребления спиртных напитков в организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше алкоголя. Возникает зависимость, приводящая к болезни – алкоголизму. Алкоголь наносит большой вред внутренним органам человека. Он постепенно опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко.
Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

Учитель: Объясни, какие из перечисленных качеств подходят для характеристики здорового человека, а какие – для поклонника дурмана:
- внимательный
- тугодум
- сметливый
- рассеянный
- забывчивый
- весёлый
- грустный
- несообразительный
- сутулый
- сильный
- усталый
- ловкий

Учитель: Какие ещё качества присущи здоровому человеку, а какие – поклоннику дурмана?
Дети: Активный, умный; болезненный, слабый.
Учитель: Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь.
Учитель: Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым?
А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья»

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

Учитель: Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Заниматься спортом”!