**Классный час в начальных классах «Мои привычки».**

**Цель:**  пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Рассказать о вредных привычках и об их вреде на организм человека,

2. Довести до сознания детей, что здоровый образ жизни имеет большое значение

как для отдельного человека, так и общества в целом.

3. Воспитывать бережное значение к своему здоровью.

**Оборудование:** высказывание о здоровом образе жизни, выставка книг о вреде курения, алкоголизма, наркомании.

**Форма проведения:** беседа, информационный дайджест + элемент ролевой игры.

**Ход мероприятия*.***

**1. Организационный момент.**

- Наш классный час я хочу начать со слов известного вам стихотворения В.Маяковского:

*Крошка сын к отцу пришел,*

*И спросила кроха:*

*- Что такое хорошо*

*и что такое плохо?-*

*- У меня секретов нет,-*

*Слушайте, детишки,*

*Папы этого ответ...*

-Вы, наверное, уже догадались, что этот вопрос будет главным в нашей беседе.

**2. Психологический настрой.**

Ребята, повернитесь друг другу, улыбнитесь, пожмите крепко-крепко руки и скажите: «Я рад тебя видеть!».

**3. Сообщение темы и цели.**

Прочитайте тему классного часа. (Мои привычки)

Вы уже, наверное, догадались, что сегодня разговор пойдет о наших привычках. О том, что у людей есть хорошие и плохие привычки вы уже знаете. Но прежде чем говорить о них, давайте подумаем и ответим, так что, же такое привычка?

*Привычка - неосознанное повторение одного и того же действия.*

Правильно! Как мы уже говорили, привычки бывают, хороши и плохие. **4. Беседа о хороших привычках.**

- Давайте подумаем все вместе, какие хорошие привычки вы знаете?

- А почему вы считаете, что это хорошие привычки? (Помогают быть здоровыми).

- Давайте мы о них сейчас и поговорим!

- Ну а для вас, ребят - школьников, самая главная, полезная привычка, какая

должна быть?

**Соблюдать свой режим дня.**

- Что вы понимаете под словом режим дня?

- Как вы его соблюдаете? Расскажите нам. (Дети рассказывают о режиме)

- Как вы думаете, режим вам помогает или нет?

А теперь, ребята, кто старается, и выполнят режим дня, встаньте, пожалуйста!

Итак, мы видим, что большая часть ребят соблюдает режим дня. Молодцы! О вас можно сказать: «Мы здоровьем дорожим – соблюдай всегда режим».

**Чистота – залог здоровья.**

Еще одна хорошая привычка - держать свое тело в чистоте, т.е. «Чисто жить – здоровым быть».

*Жил на свете мальчик странный-*

*Просыпался поутру*

*И бежал скорее в ванну*

*Умываться. Я не вру.*

*Руки мыл зачем - то с мылом.*

*И лицо мочалкой тер…*

*На руках все пальцы смыл он,*

*Щеки в дырках до сих пор.*

*Тут к нему позвали разных*

*Самых лучших докторов*

*И диагноз был таков:*

*«Если мальчик будет грязным,*

*Будет он всегда здоров!»*

*Сыну мама запретила*

*Умываться по утрам,*

*Убрала подальше мыло,*

*Перекрыла в ванной кран.*

*Мальчик этот был упрямый*

*Маму слушать не хотел*

*Умывался по утрам он*

*И конечно заболел.*

- Как вы думаете, ребята, можно ли заболеть от чистоты?

- Правильно ли диагноз поставили врачи?

А сейчас мы попробуем отгадать загадки и вспомним предметы, которые необходимы для личной гигиены.

**Загадки о предметах личной гигиены.**

*1. Гладко, душисто,*

*Моет чисто.*

*Нужно, чтоб у каждого было…*

*Что, это ребята?.. (Мыло)*

*2.Костяная спинка,*

*На брюшке щетинка,*

*По частоколу попрыгала,*

*Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)*

*3.Целых 25 зубков*

*Для кудрей и хохолков*

*И под каждым ей зубком*

*Лезут волосы рядком. (Расческа)*

*4.Лег в карман и караулю*

*Реву, плаксу и грязнулю*

*Им утру потоки слез*

*Не забуду и про нос. Носовой платок 5.Вроде ежика на вид,*

*Но не просит пищи.*

*По одежде пробежит*

*Она станет чище. Платяная щетка*

*Отгадки – вручаются детям, которые отгадали загадку.*

- Что нужно делать для того чтобы быть здоровым и красивым?

-Все ли вы соблюдаете правила личной гигиены?

**Здоровое питание.**

Продолжая разговор о полезных привычках нужно обязательно поговорить и здоровом питании. Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться. - Как вы понимаете это выражение? (Собирают пословицу, читают хором)

*Зелень на столе – здоровья на сто лет.*

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

Нужно с самых юных лет уметь.

- Какой овощ убивает микробы?

- Что лечит нас от простуды?

- Какую пользу приносит жвачка?

**Игра «Хлопай-топай».**

- Ребята, давайте поиграем. Я получила письмо от Карлсона. Он заболел и лежит в больнице. Составил себе меню из любимых продуктов, но лучше ему не становится.

Я прочитаю, из каких продуктов он составил меню. А вы хлопаете в ладоши если

продукты нужно оставить в меню. И топаете если их нужно исключить из рациона.

- Давайте поможем ему составить меню.

Завтрак. *Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.* Обед. *Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы,*

*паровая рыба с гарниром, кока-кола, компот из сухофруктов.*

Ужин. *Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты,*

*кефир на ночь.*

- Правильно ли составил меню Карлсон?

- Какую ошибку он допустил?

Да, ребята, вы правы. Чтобы быть здоровым, веселым и хорошо учиться, надо есть - много овощей, фруктов и обязательно супы, мясо, рыбу.

**Хорошее настроение.**

Расшифруйте предложение.

Радость молодит, горе старит.

Здоровье- царство смехе,

Сам смех – тропа успеха.

И все нам удается

Когда душа смеется.

Все прекрасно знаете, когда у вас хорошее настроение вы смеетесь и радуетесь.

Я предлагаю вам собрать ручки, вот так (полукругом), представьте себе фонтан. - Какими цветами радуги он у вас засиял?

- Представили?

- Кому бы вы хотели подарить фонтан любви и доброты – может близким людям или друзьям?

А теперь мы этот фонтан подарим: потихоньку дунем на него (руки в стороны).

Задачка.

Покажите мимикой лица, когда вам грустно. А теперь улыбнитесь друг другу, посмотрите, как стало кругом светло и тепло.

- Значит, ребята, ко всему тому, о чем мы сегодня говорили, хочу добавить, чтобы быть здоровым, нужно чаще улыбаться и радоваться жизни.

**Физкультминутка.** (Все движения дети показывают)

Как живешь? Вот так! Вот так!

Как идешь? Вот так! Вот так!

Как бежишь? Вот так! Вот так!

Как даешь? Вот так! Вот так!

Как берешь? Вот так! Вот так!

Как шалишь? Вот так! Вот так!

Как грозишь? Вот так! Вот так!

На уроке как сидишь? Вот так! Вот так!

**5. Беседа о вредных привычках.**

Но, ребята, как не крути, но у человека есть как полезные, которые мы стараемся развивать, так и плохие или их еще называют вредные привычки.

- Подумайте, какие вредные привычки вы знаете?

*(Дети называют вредные привычки)*

- Скажите, а какие из вредных привычек самые страшные?

*(Алкоголь, курение, наркомания).*

-Почему? (*Они вредят нашему здоровью).*

Ребята, скажите, а вот для вас на данный момент какая вредная привычка самая неприятная*? (Лень)*

- А как вы думаете с ленью можно бороться?

- Каким образом?

**Пословицы о лени.**

- Ребята, закончите пословицы:

Делу время – (потехе час).

Без труда – (не вынешь и рыбку из пруда).

Кончил дело – (гуляй смело).

Как можно победить лень? *Иметь силу воли, настойчивость, порой даже упрямство, иногда проявлять свой характер*.

- Ребята, давайте скажем хором:

*Силы воли мы друзья*

*Быть лентяями нельзя.*

**Проверка домашнего задания.**

Ребята, при подготовке к классному час вам было дано задание, написать небольшое мини – сочинения, на тему: «Какие вредные и хорошие привычки у меня есть».

И вот интересно послушать, как вы себя оценили. *(Выборочное чтение сочинений).* Вы знаете, я рада, что в своих сочинениях вы смогли описать свои не только

хорошие привычки, но и смогли найти и описать вредные привычки.

Сегодня мы поговорим о том, что вредные привычки можно победить. Для этого надо иметь силу воли, держать свой организм здоровым (заниматься спортом).

Еще древние римляне говорили: «В здоровом теле, здоровый дух».

**Стрессы.**

Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они подстерегают на каждом шагу. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают – стресс. С друзьями поругались,… Я знаю людей. Которые говорят: «А ты закури - и все пройдет», «Выпей рюмочку, другую – и полегчает!».

И вы знаете, они ошибаются. Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия снимать стресса. (Растираю ладошки). Есть еще один простой способ, замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.

**О вреде курения.**

Крошка сын пришел к отцу

И спросила кроха:

Папа, это хорошо или это плохо.

Там у школы два мальчишки

Зажигают часто спички

Подскажи, ну как мне быть

Предлагают закурить.

Я попробовал – отрава

Эти сигареты - «Ява»

Как же можно их курить

Так здоровью вредить?

А сейчас на листочках запишите все, что вы знаете о курении.

*Курение – это…*

- Что бы вы ответили, если были бы отцом этого мальчика?

Пообщайтесь со своими соседями на эту тему.

Обсудите это в парах. (Выслушать несколько ответов).

- На столах у вас листочки, со словом **курение** вы должны его дополнить к каким последствиям приводит.

**Курение** – трата денег, неприятный запах изо рта, желтые зубы, заболевание раком.

**Притча «О пользе »курения.**

*Пришел молодой джигит за советом к седобородому мудрецу и говорит:*

*- Ата, я учусь курить. Как вы думаете, полезно ли это?*

*- Курение полезно по трем причинам, ответил мудрец. Во-первых, тот, кто курит, никогда не стареет…*

*- Почему? – Потому, что не успевает состариться. Он умирает молодым…*

*- Во-вторых, в его дом никогда не заберутся воры…*

*- Почему?*

*\_ Потому что тот, кто курит, всю ночь воротится в постели и громко кашляет. Воры слышат хозяина и обходят дом стороной. Но и это не все. Того кто курит никогда не укусит собака.*

*- Почему?*

*- Потому что курящий человек рано становится калекой и ходит, опираясь на палку. А палки сынок, самая злая собака испугается.*

*Старик хитро улыбнулся, а молодой человек задумался.*

**«**Курение» и «Алкоголь» - эти слова известны каждому из нас. С этими проблемами человечество столкнулась давно. Но в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые людей, которые порой не осознают, какой вред это может нанести их здоровью. Одна выкуренная сигарета курильщику стоит 15 минут жизни. Самое вредное вещество в сигарете – это никотин. 2-3 капли этого вещества достаточно для того чтобы убить человека. 6-8 мл в одной сигарете. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку смоченную никотином.

**Запомните:**

**-** Курение загрязняет легкие.

- Курение затруднят проникновение воздуха в организм.

- Курение затрудняет нормальную работу сердца.

- От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах изо рта

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. 18 ноября считается Днем отказа от сигарет. Перед мировым сообществом поставлена задача – добиться, чтобы XXI веке проблема табакокурения исчезла. Будет наша страна здоровой или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас.

**6.** **Акция «Борьба против курения: письмо папе».** Образец письма.

*Дорогой папа!*

*Недавно на нашем классном часе я узнал о вреде курения. Это оказывается так ужасно. Курение приводит к раку легких, гортани, желудка, повреждению зубов, появляются преждевременные морщины и даже гангрена конечностей.*

*Я знаю, что ты куришь. И мне так хочется, чтобы ты бросил курить. Я хочу видеть тебя здоровым. И я тебе обещаю, что никогда не попробую вкус сигарет и даже тогда, когда стану взрослым.*

*Мне очень хочется видеть семью здоровой и счастливой. Твой сын.*

***7. Подведение итогов.***

А сейчас я предлагаю вам, еще раз вспомнить, о чем мы с вами сегодня говорили, и ответить на вопросы, разгадав кроссворд.

1. Утренняя физическая процедура? (Зарядка)

2. Необходимое качество человека? (Доброта)

3. Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система? (Курение)

4. Чтобы сэкономить свое время нужно (соблюдать режим)

5. Неосознанное повторение одного и того же действия? (Привычка)

6. Какая привычка не дает нам хорошо учиться? (Лень)

7. Как называется сила, которая помогает нам бороться, с вредными привычками?

(Воля)

**8. Заключительное слово учителя.**

Итак, каждый человек имеет право на выбор, какой образ жизни ему вести. То ли двигаться вперед, совершая хорошие поступки, добиваясь своей мечтыили же губить свою жизнь, вредными привычками нанося вред не только своему здоровью, но и окружающим его людям.

- Мне бы хотелось закончить классный час высказыванием великого казахского поэта Жамбыла:

Здоровье народа дороже всего,

Богатство земли не заменят его.

Здоровье не купит, никто не продаст,

Его берегите как сердце, как глаз.