**Классные часы, проведенные в 3а классе. Аюшеева Ц-М.Б**

 Тема: **«Тепло родного дома»**

**Цели:** показать значение семьи, домашнего тепла; развивать речь, умение рассуждать; воспитывать уважение к родным, желание заботиться о близких людях, дорожить ими.

**Оборудование:** запись песни «Родительский дом», иллюстрации к пословицам о доме и семье.

 **Ход занятия**

Звучит запись песни «Родительский дом» в исполнении Л.Лещенко.

 У: - Родина, родной дом – это исток, начало начал. У каждого он свой. Родной дом – это и детство в нём, и сказки, и домовой, что незримо охраняет очаг. Когда строят дома? (Когда нужно где-то жить.)

 У: - Дом строят, когда создаётся семья.Сегодня мы узнаем, каким должен быть дом и что такое дом и семья.

Беседа по теме.

 - Как зовут вас и членов вашей семьи?

 - Это редкие или хорошо известные имена?

 - Знаете ли вы, что обозначают эти имена? Расскажите.

 - Как обычно дома вы называете друг друга?

 - Какие ласковые обращения звучат в вашем доме?

 - Какие из них вам больше всего нравятся?

 - Что такое семья?

Заранее подготовленный ученик читает стихотворение: Валентин Берестов

 Любят меня без особых причин

 За то, что я – внук, за то, что я – сын,

 За то, что расту, за то, что малыш,

 За то, что на папу и маму похож.

 И эта любовь до конца моих дней

 Останется тайной опорой моей.

**Анализ и разыгрывание ситуаций.**

1. Вы проснулись утром и приветствуете своих маму, папу, бабушку, сестру (брата). Что они отвечают?
2. Вы уходите в школу, прощаетесь с родными.
3. Вы пришли из школы, встречаетесь с родными, приветствуете их.
4. Мама отдыхает, вы учите уроки, а младший брат включил телевизор. Как вы поступите?

У: - Подумайте, а всегда ли вы готовы помочь своим родителям?

 - Как вы должны вести себя дома?

 - Как вы общаетесь с родителями?

Помните, что ваши родители – это ваше богатство. Они построили семью, дом, в котором вы живёте, окружили вас теплом. Заботой и любовью.

**Строительство дома.**

 У: Давайте и мы построим дом. Подберите к слову «дом» синонимы.

 У: обобщает ответы учащихся и записывает на доске:

 Дом – изба – квартира – жилище.

У: - Изначально дом – жилище, изба. В древнерусском языке слово истба означало «баня, теплое помещение». Сравните слова истопить, топить, тепло.

Представьте, что мы с вами- семья. Чтобы всем в нашем доме было хорошо, что нам для этого необходимо? Мне нужна в семье любовь. А вам? Из кирпичиков построим дом На них напишите слова.

 В результате выстроен «дом». На крыше напишем слово «тепло».

 **Т е п л о**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| любовь | понимание | забота |
| доброта | уважение | чистота |

 - Мы построили дом, в котором тепло.

Соберите в ладони свое тепло.

Пусть его будет много.

Почувствуйте это тепло.

Поделитесь своим теплом друг с другом.

**Работа с пословицами.**

Учащиеся называют пословицы:

* Дома стены помогают.
* Глупа та птица, которой гнездо своё не мило.
* Без хозяина дом – сирота.
* Не нужен клад. Когда в семье лад.
* Всякой матери своё дитя мило.
* Нет милее дружка, чем родная матушка.

**Итог занятия.**

- Какие правила поведения в семье нужно знать и выполнять?

- Есть ли разница в приветствии родных, знакомых, друзей? В чем она выражается?

 Тема: **«Алкоголь в компании»**

**Цель**: ознакомить учащихся с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании.

**Оборудование:** рисунок «Внутренние органы человека», плакат – ответы теста.

 **Ход занятия**

1. **Организация класса.**
2. **Работа над материалом**.

*Беседа.*

Учитель: Наблюдали ли вы, как люди отмечают праздники?

Дети: Да, на столе стоят вкусные кушанья, спиртные напитки – шампанское, вино.

Учитель: Сегодня вы познакомитесь с распространенными мотивами употребления алкоголя подростками в компании и с тем, что из этого может получиться. Давайте определим понятие «мотив».

 Мотив – это то, что подталкивает человека к действию.

 Алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Нет ни одного органа, который не подвергался бы разрушительному воздействию алкоголя. Быстро всасываясь в кровь, он разносится по всему организму, больше всего накапливаясь в мозгу, затем в печени. (показать на рисунке «Внутренние органы человека»)

 Каждая рюмка вина, каждый стакан пива, иногда только два – три глотка крепкого алкогольного напитка могут принести ущерб здоровью, снизить работоспособность, привести к несчастью.

 Даже после малых доз алкоголя ослабляются и угнетаются функции мозга. В подростковом возрасте употребление алкоголя опасно, оно ведёт к расстройству нервной системы и к серьезным психическим заболеваниям. Особенно сильно влияет алкоголь на организмы девочек, это связано с тем, что их организмы чувствительнее к различным воздействиям.

 Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нем, как о приятном и даже полезном напитке.

 Неверно, что алкоголь прибавляет силы и снижает утомление. Опьяняя человека, он притупляет чувства, создаёт впечатление прилива сил.

**Тест «Загадки об алкоголе**»

Учитель: Попробуйте ответить на вопросы теста, поставив галочки в колонках «Правда» или «Ложь». А затем мы сверим ваши ответы с ответами на плакате и узнаем правду.

 *Загадки об алкоголе*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  вопросы | правда | ложь |
| 1. Алкоголь придаёт силы .
 |  |  |
| 1. Подвыпившие люди общительны и дружелюбны.
 |  |  |
| 1. Употребление алкоголя не является причиной несчастных случаев и смерти подростков и молодёжи в возрасте 15 – 24 лет.
 |  |  |
| 1. Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
 |  |  |
| 1. Алкоголем можно отравиться.
 |  |  |
| 1. Алкоголь способствует ясности мысли.
 |  |  |
| 1. От причин, связанных с употреблением алкоголя, умирает больше людей, чем от наркотиков.
 |  |  |

 **Ответы**

1. Верно – «Ложь». Алкоголь не придает силы, а затормаживает человека. Он относится к классу веществ, угнетающих работу нервной системы. Угнетающие вещества действуют так: рефлексы не срабатывают быстро и эффективно.
2. Верно – «Ложь». Когда люди много пьют, они теряют контроль над собой, злятся, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, подвыпившие люди часто совершают поступки, которых впоследствии стыдятся.
3. Верно – «Ложь». Употребление алкоголя является главной причиной смертности среди подростков и молодежи в возрасте 15 – 24 лет.
4. Верно – «Правда». Алкоголь всасывается непосредственно в кровь внутренней поверхностью желудка. Он не переваривается в желудке, как пища.
5. Верно – «Правда». Алкоголем можно отравиться и умереть от отравления. К сожаленью, некоторые люди умирали, пытаясь выпить как можно больше, например, на спор.
6. Верно – «Ложь». Алкоголь нарушает способность ясно мыслить и принимать правильные решения.
7. Верно – «Ложь». По статистике, от последствий употребления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.

Учитель: Как вы думаете, для чего подростки употребляют алкоголь в компании?.

Дети: - Они хотят казаться взрослее;

 - Умнее;

 - Красивее;

 - Сильнее;

 - Они хотят казаться не такими, какие они есть на самом деле.

 **Закрепление изученного материала**

Учитель: Представьте, что вы пришли в гости к другу поиграть в компьютерные игры.

 Его родителей нет дома. На кухонном столе вы увидели красивую бутылку в плетеной корзине. Друг говорит, что это хорошее виноградное вино и предлагает попробовать.

 Что вы отвечаете?

Дети: - Нет, спасибо, мне родители не разрешают;

 - Родители будут ругать;

 -Родители расстроятся;

 - Нет, спасибо, мне не нравится вкус (запах) вина.

Учитель: Марина говорит: « Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но сестра с друзьями обещала прийти». Ты знаешь, что друзья сестры курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Марине.

 Как нужно отвечать в такой ситуации?

Дети: - Нет, спасибо, я тороплюсь на урок;

 - Нет, мне надо идти на тренировку;

 - Я не могу прийти, родители мне не разрешают.

*Запомните! В ситуациях, опасных для здоровья, необходимо говорить «нет». Нужно научиться вежливо и твердо отказывать*.

 **Итог занятия**

Учитель: Запишите три причины, по которым вы не стали бы пить алкоголь.

* Чтобы не повредить своему здоровью.
* Чтобы после употребления алкоголя не было отрицательных последствий.
* Чтобы не расстраивать родителей.

 **Тема: «Вторая половина дня»**

**Цель**: дать понятие о здоровом образе жизни, познакомить с режимом дня.

**Оборудование**: режим дня учащихся

 **Ход занятия**

 Беседа учителя с учениками о здоровом образе жизни.

 Делаем вывод: Люди сильно отличаются друг от друга тем, что как они работают и учатся. С кем общаются, как одеваются, что едят. Совокупность всех этих факторов, зависящих от индивидуальных особенностей человека, выражается в понятии – образ жизни. Образ жизни определяет отношение человека к своему здоровью. Вам известно слово «здоровье»? Что оно означает?

 Дети: Если человек не болеет, значит у него хорошее здоровье.

 Учитель: А можно ли назвать здоровым толстяка, у которого вроде бы ничего не болит, но для которого подняться с одного этажа на другой – уже тяжелый труд?

 Дети: Нельзя.

 Учитель: А здоров ли тот человек, который не делает по утрам зарядку, с утра ходит уже вяло, ссутулившись, вместо прогулки часами сидит у телевизора, компьютера, а жалуется на головную боль, плохое зрение?

 Дети: Нет, такого человека нельзя назвать здоровым.

 Учитель: Значит, здоровье означает не только отсутствие в организме какого-то заболевания, но и хороший уровень развития всего организма.

 Заботиться о своем здоровье и о своей безопасности может и должен каждый человек. *Жизнь, здоровье – главная ценность, которой обладает человек. Можно купить дом, машину, компьютер. Здоровье нельзя купить*.

 Физкультминутка

 ----Какие же факторы окружающей среды, а также особенности поведения человека способствуют сохранению и укреплению здоровья?

* Побольше бывать на свежем воздухе. Купаться в речке, в море, в плавательном бассейне.
* Делать зарядку по утрам, заниматься физкультурой в спортивных учреждениях.
* Соблюдать режим дня.

Режим дня – это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

 Давайте рассмотрим **примерный режим дня школьников**, которые учатся во вторую смену.

|  |  |
| --- | --- |
| Пробуждение | 7.30 |
| Утренняя зарядка, туалет | 7.30 - 8.00 |
| Завтрак | 8.00 – 8.30 |
| Приготовление уроков | 8.30 – 11.00 |
| Прогулка на воздухе | 11.00 – 11.30 |
| Обед | 11.30 – 12.00 |
| Дорога в школу | 12.00 – 12.30 |
| Занятия в школе | 12.30 - 17.30 |
| Дорога из школы домой | 17.30 – 18.00 |
| Ужин, прогулка, свободное время | 18.00 - 21.00 |
| Приготовление ко сну  | 21.00 – 21.30 |
| Сон | 21.30 – 7.30 |

 Каждый школьник вносит в этот режим свои изменения и дополнения, но самое главное – он должен выполняться.

**Итог занятия**. Какие факторы укрепляют здоровье?

* Чёткий и правильный режим дня.
* Высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.
* Постоянное общение с природой.