**Классный час по теме: «Профилактика вредных привычек»**

**1класс**

**Тип:** Комбинированный

**Цели**: 1. Довести до сознания детей, что такое вредные привычки.

2. познакомить с основными правилами и способами профилактики вредных привычек.

3.Воспитывать активную социальную невосприимчивость к вредным привычкам, умение сказать «нет» вредным привычкам.

**Методы**: словесный, театральный, демонстрационный, практический, репродуктивный, частично-поисковый.

**Приёмы:** разъяснение, рассуждение, общая характеристика

**Оборудование:** толковый словарь, лист бумаги, ручки, предметные картинки, конверт с вопросами для викторины.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

Начнём классный час с разминки, с помощью которой настроимся на активную работу.

Сидим прямо, руки на коленях, глаза закрываем, повторяем 3 раза.

Я хочу быть здоровым.

Я могу быть здоровым.

Я буду здоровым.

Для этого не буду употреблять вредные вещества, а буду вести здоровый образ жизни.

**2. СООБЩЕНИЕ ТЕМЫ:**

Тема нашего классного часа это…(читаем с доски)

«Профилактика вредных привычек», то есть классный час посвящается нашему здоровью и что нужно делать, чтобы быть здоровым.

А готовы ли вы к восприятию этой темы? (ответы)

Сначала мы побываем на полянке ЗДОРОВЬЯ и сделаем «вдохи жизни»:

1 вдох – для себя просим здоровья.

2 вдох – для родных и близких.

3 вдох – для людей всего мира.

**3. СОСТАВЛЕНИЕ КЛАСТЕРА СО СЛОВОМ «ПРИВЫЧКИ».**

1. Работа с толковым словарём.

Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

2. Давайте составим кластер со словом – привычки.(примерный)

Поведение культура вред

Походка **ПРИВЫЧКИ**  пение

Красота курение польза

**4.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** :

-Ребята, а знаете ли вы, что…

**1** В каждой сигарете содержится около 15 известных вредных веществ;

**2**.Курильщик с нормой «пачка в день» вбирает в свои лёгкие 1 литр смолы;

**3**. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут:

**4**. Если начинают курить дети, то они часто болеют простудными заболеваниями, быстро утомляются;

**5**. Наиболее сильное действие оказывает никотин на центральную нервную систему, проникая с кровью в головной мозг, он сначала возбуждает нервные клетки, а потом угнетает их деятельность, понижается работоспособность, память, начинаются головные боли; также курение табака приводит к нарушению работы кровеносной, дыхательной, пищеварительной системы.

- ЗАПОМНИТЕ ЭТО, РЕБЯТА!

- А сейчас давайте отдохнём.

**6. УПРАЖНЕНИЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И УСИЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ.**

1. Поднять правую ногу, согнув её в колене, и правой рукой дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ноги(6 пар движений).

2. Вытянуть перед собой правую руку, пальцы сжать в кулак, оставив вытянутым указательный, им нарисовать на карточке 2 пересекающие линии Х.

-- Отдохнули? А сейчас я вас познакомлю с вопросами викторины, ответы на них вы мне пришлёте.

**7. ВИКТОРИНА**:

1. Какой вред приносит курение здоровью?
2. Какова смертельная доза никотина для здоровья?
3. Кого называют пассивным курильщиком?
4. Какие вредные вещества содержит табак?

**8. РЕЛАКСАЦИЯ**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пуговица | Арбуз | Медведь | Яблоко | Труба | Ь |  |
| Черепаха | Утка | Ворона | Собака | Тигр | Вишня | Арбуз |
| Улитка | Мышь |  |  |  |  |  |

ЗАДАНИЕ: составь слова. Какие помощники необходимы тебе, чтобы познать мир?

Возьми первую букву от каждого слова (можно использовать предметные рисунки) – получишь ответ.

**ПАМЯТЬ, ЧУВСТВА, УМ.**

**9. ВЫВОД:**

Лучший способ избежать вредных привычек – это придерживаться таких простых правил:

1. Найти себе занятие по душе.
2. Не скучать.
3. Не быть злым.
4. Не быть жадным.
5. Никого и ничего не бояться.
6. Узнавать мир и других людей.

**10. ОБОБЩЕНИЕ:**

Умейте видеть красоту

Травинки каждой и букашки,

И радугу цветов в саду.

И скромность солнышка – ромашки.

Учитесь понимать, прощать,

Надолго провожая, - ждать

И в дальний вглядываться берег.

Учитесь чувствовать, любить,

Мечтать, надеяться и верить.

Давайте жить, достойно жить,

Друзьям распахивая двери!

**11. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ .**