**Классный час**

**Класс:** 2

**Тема занятия: «Вредные привычки»**

**Цели:**

* формирование представлений у детей о вреде курения;
* развивать активность, умения работать в парах;
* воспитывать заботу о собственном здоровье.

**Оборудование:** презентация «Вредные привычки», яблоня полезных привычек, яблоки из цветной бумаги, цветные карандаши, листочки белые.

**Методы работы на занятии:**

* словесные: беседа, рассказ;
* наглядные: презентация.

**План занятия:**

**1. Организационный момент**

* выполнение разминки под музыку

**2. Вводная часть**

* беседа о здоровом образе жизни

**3. Основная часть**

* рассказ учителя о вреде курения
* беседа о вредных привычках

**4. Заключительная часть**

* **работа в парах (оформление** знака или символа, который обозначает вред курения)

**5. Рефлексия**

* Составление дерева полезных привычек

**Ход занятия**

**1. Организационный момент**

*(Под музыку дети начинают делать разминку. Дежурные помогают учителю.)*

*Зарядка: наклоны туловища, приседание, прыжки на месте, бег на месте.*

- Что мы сейчас с вами выполняли? *(физические упражнения)*

- А для чего нужны физические упражнения? *(для укрепления здоровья)*

**2. Вводная часть**

- Что является залогом полноценной и счастливой жизни? ***(здоровье)***

- Как вы понимаете древнеиндийскую поговорку: Нет друга, равного здоровью;  
 нет врага, равного болезни.

**-** Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

**ЗОЖ** – правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, эмоциональное состояние.

- Как вы считаете, ведёте ли вы ЗОЖ?

- Что вы делаете для того, чтобы быть здоровым?

- От каких вредных привычек вы отказываетесь, чтобы быть здоровыми?

- К вредным привычкам можно отнести: курение, алкоголизм, избыточный вес, стресс и горести.

- Как вы считаете, есть ли у вас вредные привычки?

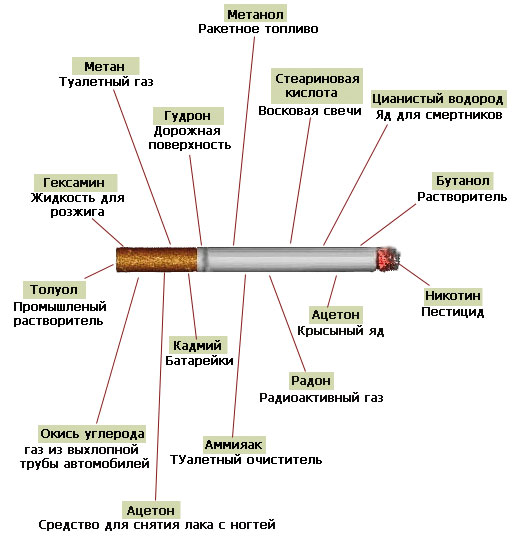
- Если да, то какие? *(анонимная запись мнения ребят на листочке)*

- Ваше мнение, о чём мы сегодня будем беседовать на классном часе? (о вредных привычках)

**3. Основная часть**

- С какой вредной привычкой вы наиболее часто встречаетесь в жизни? *(курение, табакокурение)*

***-*** Почему мы курение относим к вредным привычкам?

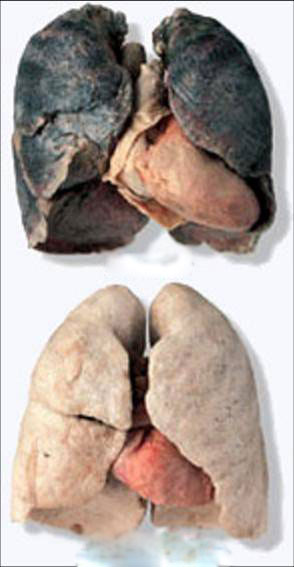
- Чем вреден табак? Чем вредны сигареты?

*(Рассказ учителя о вреде табака и курения)*

*-* На первый взгляд, сигарета ничем не опасна, да и курят в нашем общество очень многие люди, НО если рассмотреть её состав, то мы удивимся.

Рассмотрение схемы: Состав сигареты.

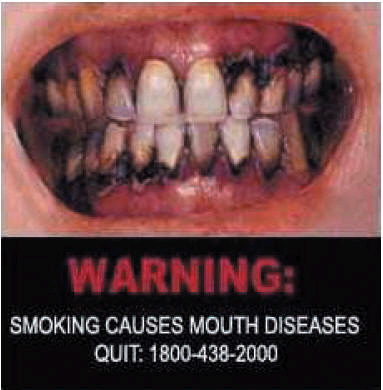
- Как вы считаете, полезны ли данные вещества для нашего здоровья?

- Страдает ли ещё кто-нибудь от того, что курят окружающие? *(да, из-за табачного дыма)*

Рассмотрение схемы:

- Как вы понимаете высказывание: «один курит - весь дом болеет»?

- Курение вредно не только для самого курильщика, но и для окружающих, т.к. табачный дым очень вреден.

Рассмотрение иллюстраций о вреде курения и их комментирование.

**1.** Лёгкие человека: до курения и после.

**2.** Влияние курения на полость рта.

**3.** На сердце неблагоприятное воздействие оказывает курение, сердцебиение учащается.

- Как вы понимаете высказывание: губительная сигарета?

**4. Заключительная часть**

- Придумайте знак или символ, который бы символизировал (обозначал) вред курения для здоровья человека.

(Защита знаков)

- К какому выводу мы можем прийти сегодня? *(Курение очень вредно для человека. Курение губит здоровье человека.)* Необходимо заботиться о своём здоровье.

**5. Рефлексия**

Составление дерева полезных привычек. Дети на дерево прикрепляют яблоки с написанными полезными привычками и оглашают их.