Тема: Умеешь ли ты дружить.

**Цели:**

1. Расширение знаний детей о дружбе.

2. Развитие умения аргументировать свою точку зрения.

3. Формирование нравственных качеств обучающихся: умение дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе.

4. Воспитание доброжелательности, уважения друг к другу.

Ход занятия

**1**. Игра Назови по имени

**2** Сообщение темы. О чём идёт речь?

«с одними учимся в классе, с другими проводим свободное время, с третьими встречаемся в кружке, секции; если у вас общие интересы, то можно назвать этих ребят – (друзьями)»

О чём будем говорить на уроке?

-Есть ли у нас друзья в классе?

 Умеем ли мы дружить?

- На эти вопросы мы сегодня попытаемся узнать ответы.

**3** Беседа

А кого можно назвать другом?

Друг – это тот, кто … (Понимает меня всегда,

С кем мне хорошо

Кто мне всегда поможет

Верный человек

С кем я могу поделиться секретом)

3 Собери пословицы

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Друга ищи, а нашёл береги.

Дружба не гриб, в лесу не найдёшь.

Старый друг, лучше новых двух.

Дружба как стекло, разобьёшь -не сложишь.

Человек без друзей, что дерево без корней.

**4** - Выскажите свои высказывания:

• «Друзья всегда……..»

• «Со мной можно дружить потому, что…..»

**5** **Выступление детей поможет вам рассказать, как должен поступать друг?**

1. Если с другом разделил
Ты свои конфеты -
Хорошо ты поступил,
Каждый скажет это.
2. Ты узнал чужой секрет,
И разнёс сейчас же,
Это плохо, хуже нет,
Это подло даже!
3. Если подал ты при всех
Девочке пальтишко,
Ты - культурный человек,
Мировой мальчишка!
4. Если ты, как дикий зверь,
Сразу лезешь драться,
Не достоин ты, поверь,
Человеком зваться!
5. Если ты пригрел кота,
Кормишь птичек в стужу,
Это - просто красота,
Только так и нужно!
6. Ты подбил собаке глаз,
Бросил кошку в лужу.
Будь уверен, в сорок раз
Ты собаки хуже.
7. Уважай людей вокруг,
Старших, младших тоже.
И тогда тебя, мой друг,
Назовут хорошим.

Как мы должны общаться с друзьями? (ответы) Мы открыли **правила дружбы.**

* Не ссорится
* Уступать
* Не бояться просить прощения, если обидел друга
* Не грубить – быть вежливым
* Не злиться
* Не жадничать
* Помогать другу
* Быть честным
* Быть внимательным1. доверять другу;

2. делиться новостями, успехами или неудачами;

3. уметь хранить чужие тайны;

4. радоваться вместе с другом его успехам;

5. не оставлять друга в беде, не ждать просьбы о помощи, а самому предлагать её;

6. стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе, не создавать неловких ситуаций.

6. Игра Хлопок

 (**Добрый,** робкий, **счастливый**, **веселый, умный**, скупой, **дружелюбный,** **честный,** жадный, **красивый, жизнерадостный**, грустный, обидчивый, **справедливый, правдивый, интересный собеседник**, капризный, **откровенный,** задира, **чуткий,** легкомысленный, **отзывчивый,** **умеющий хранить тайну**).

1. **Просмотр видеофрагмента** –Умеет ли крокодил дружить?
2. **Истории из корзины**

Я принесла сегодня корзинку, в которой много различных историй. Мы попробуем найти выход из них. Работать будем по группам.

(Ребёнок выбирает историю в трёх-пяти экземплярах, чтобы все находящиеся в группе могли прочитать историю. Затем каждая группа обсудит её и скажет своё мнение).

1 ситуация.

Коля в раздевалке вешал своё пальто, его случайно толкнул другой мальчик. Коля толкнул мальчика.

Обсуждение:

- Правильно ли поступил мальчик Коля?

- Как должен был повести себя другой мальчик?

- Как повели бы себя вы? (Дети показывают карточки из интерактивной игры “Прогноз погоды”.)

- Как вы считаете поступил мальчик? (Плохо)

- Что он должен был сделать, чтобы избежать ссоры? (Извиниться)

- Что не должен был делать Коля? (Толкаться)

- Какой вывод мы можем сделать в этой ситуации? (Надо быть вежливым и аккуратным, тогда сможем избежать ссоры).

2 ситуация.

Девочка вешала свою куртку в раздевалке, подружка случайно наступила ей на ногу и пошла дальше. Девочка обозвала подругу.

Обсуждение:

- Почему девочки поругались?

- Что должна была сказать подруга? (Извиниться)

- Что она сделала? (Пошла дальше)

- Как поступили бы вы? (Карточки)

- Что сделала девочка? (Обозвала)

- Что должна была сделать девочка? (Замечание)

- Что сделали бы вы? (Карточки)

- Какой вывод мы можем сделать в этой ситуации? (Надо быть и аккуратным и вежливым, тогда сможем избежать ссоры).

3 ситуация

Девочке купили ролики, она пошла кататься. Подруга попросила дать покататься ей, но девочка отказала. Подруга обиделась и ушла.

Обсуждение:

- Почему девочки поругались?

- Как можно было избежать ссоры?

- Как вы думаете, если вещь принадлежит другому человеку, можно ли настаивать, чтобы её дали вам?

Вывод: не настаивай при отказе, уважай мнение других.

4 группа Разыграй сценку

. Два друга.

 Твой друг не сделал домашнее задание и просит у тебя списать.Твои действия.

5 группа

 Разыграй сценку. Мама, я и друг.

Твой друг получает плохие отметки за четверть и тебе запрещают с ним дружить.

1. Твой друг бегал по классу, смахнул с парты одноклассника тетради и другие вещи. Что ты сделаешь?

**9 Чтение рассказа В.А.Осеевой «Три товарища» Резерв**

Витя потерял завтрак. На перемене все ребята стали завтракать, а Витя стоял в сторонке.

- Почему ты не ешь? – спросил его Коля.

- Завтрак потерял.

- Плохо, - сказал Коля, откусывая большой кусок бутерброда. До обеда ещё далеко.

- А ты где его потерял? – спросил Миша.

- Не знаю – тихо ответил Витя и отвернулся.

- Ты, наверное, в кармане нёс, а надо в сумку класть, - сказал Миша.

А Володя ничего не спросил. Он подошёл к Вите, разломил пополам кусок бутерброда и протянул товарищу:

- Бери, ешь!

 10 – Давайте же вырастим цветок дружбы! Лепестки

11 Предлагаю вам обвести свою ладошку на листок и написать пожелание своему другу

резерв

(Проблемные ситуации): Работаем парами – обсуждение.

* 1. Твой друг допустил ошибку на доске, а ты заметил.
	2. Твой друг говорит тебе: «Я плохо себя чувствую…». Что ты сделаешь?

# Классный час "Наше здоровье- наше богатство"

**Цель:** создание и презентация проекта по теме: «Мое здоровье».

**Задачи:**

* формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;
* обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы;
* развитие умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Форма проведения:** презентация проектов.

**Педагогические технологии:**

* технология сотрудничества;
* информационно-просветительская здоровьесберегающая технология;
* метод проектов.

**Оборудование:**

* плакаты;
* иллюстрации;
* цветок здоровья;
* рисунки детей.

*Подготовительная работа: учащиеся делятся на группы, подбирают материал по своей теме, рисуют иллюстрации, самостоятельно работают с литературой, проводят исследования, создают памятки.*

**Ход урока**

Утром ранним кто–то странный
заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом
Поздоровалось со мной!

*Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.*

*- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?*

*- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…*

*Сегодня, на уроке мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.*

***Тема классного часа: «Наше здоровье - наше богатство ».***

*- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.*

*Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.*

*Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья. Каждый лепесток - это одно направление, над которым работали 7 групп. Ребята изучили много литературы, открывая новые знания, провели исследования, а помогали им в этом родители, учителя, специалисты. Мы работали под девизом: «Идти вперед и не сдаваться!»*

*Первая группа работала над темой: «Режим дня». Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток.*

*От того, как распланировать день зависит очень многое. О том, каким должен быть режим дня школьника расскажут ребята.*

*Ученик: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).*

Учащиеся представляют свой режим дня.

*Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.*

*Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!*

*Учитель: Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. Над этой актуальной темой работала вторая группа. Ребята нам расскажут, что относится к правильному питанию.*

*Появляется* второй лепесток.

*Выступление 2-ой группы.*

*Ученик: Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.*

*Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.*

*Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 гр. белков, для детей возраста 7 – 10 лет – 79г.*

*Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержаться в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. Для взрослого ежедневно требуется 380г. углеводов, для детей нашего возраста 310г., жиров 110 г. и 79г. соответственно.*

*Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.*

*2–ой ученик: Следующие питательные вещества составляют целую группу.*

*Это витамины. Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходим людям. Соединив латинское слово Vita – «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.*

*Расскажем о некоторых из витаминов (выступление ребят).*

*3-й ученик: Мы провели исследования и подсчитали, сколько питательных, полезных веществ содержит горячий завтрак в нашей школьной столовой, в этом нам помогли работники столовой. Мы изучили меню, которое состоит из разнообразных каш, супов, мясных и рыбных блюд, а также хлеба, хлебобулочных изделий, горячих напитков: чая, компотов. Учитывая, сколько мы получаем питательных веществ с горячим завтраком в школе, мы, вместе с родителями, составили меню на день.*

*Важно соблюдать правила питания. Мы составили их для вас. Эти правила вы внимательно изучите дома и хорошо запомните.*

*Основные правила: питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.*

*Учитель: Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.*

*Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».*

*- О том, как спорт помогает сохранить наше здоровье, расскажет 3-я группа. Ребята работали над темой: «В движении – жизнь!»*

*Ученик: Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.*

*А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки.*

*- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.*

* комплексы упражнений для утренней гимнастики;
* комплексы упражнений для исправления осанки;
* комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;
* физминутки.

*2–ой ученик: Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики. (Показ).*

*Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.*

*Упражнение для поддержания правильной осанки.*

*Чтобы сохранить осанку нужно соблюдать правила.*

*(Ученик читает правила).*

*3–й ученик: Гимнастика для глаз.*

*Упражнение 1.*

1. Крепко закрыть глаза на 3–5 сек.
2. Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

*Упражнение 2.*

*Быстрое моргание 1 – 2 мин.*

*Упражнение 3.*

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

*Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.*

* Не читай лежа,
* Не наклоняйся близко при чтении,
* Не играй с взрывоопасными предметами,
* Не смотри долго телевизор,
* Не играй долго в компьютерные игры.
* Делай гимнастику для глаз.

*Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.*

*Эти упражнения и правила помогут вам стать здоровыми и быть всегда красивыми.*

*Учитель: В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание. Об этом нам расскажут ребята из четвертой группы.*

*Ученик: Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.*

*Всем известны такие строчки из песни: “Если хочешь быть здоров, закаляйся!.. «Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.*

1. Первое правило – закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
2. Другое правило – постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

*Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной.*

*Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной.*

*2–ой ученик: Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.*

*Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!*

*Учитель: Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из пятой группы.*

*Ученик: Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека.*

*Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.*

*Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.*

*Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать правила личной гигиены.*

*- Какие правила личной гигиены вам знакомы?*

*Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;*

*Правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;*

*Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;*

*Ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;*

*Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.*

*Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?*

*- Потому что через эти предметы можно заразиться.*

*А сейчас такое задание:*

*Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).*

*Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.*

*Учитель: Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.*

*Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята из шестой группы.*

*Ученик: Скажите, что вы делаете по привычке?*

*Какие привычки вы назвали, если их обозначить одним словом?*

*- Полезные привычки.*

*Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.*

*2–ой ученик: Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!*

*Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.*

*Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.*

*Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.*

*Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.*

*Вывод: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.*

***Итог.*** *Учитель: Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.*

*Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.*

*Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с урока с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.*