**Классный час на тему «Вредные привычки»**

Выполнил учитель начальных классов МКОУ Куликовской ООШ

Кантемировского района Воронежской области

Логвинюк Ирина Николаевна.

**Цель**: формировать у детей правильное представление о здоровье, способствовать формированию навыков здорового образа жизни,

вызвать стремление заботиться о сохранении здоровья,

воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** презентация к уроку.

**Ход мероприятия:**

*Учитель.* Ребята, тема нашего классного часа ( **1 слайд**) –«Вредные и полезные привычки».

**Знакомство с понятием «вредные привычки».**

-Какие привычки считают вредными и почему? ( **2 слайд**)

*Учитель.*

- Какие вредные привычки у детей и взрослых вам приходится наблюдать?

(Выслушиваются ответы учеников)

Ребята, сейчас вы узнаете, какие привычки полезны для здоровья, а какие вредят ему. Поможет вам в этом разобраться персонаж из произведения Корнея Чуковского.

Мойдодыр: Все Чуковского читали

И меня давно узнали,

Я - великий умывальник.

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Посмотрите на ребят:

Все умытые сидят.

( Входят ученики –герои мероприятия)

**1 ученик.** Кто пришел в нежданный час?

Праздник здесь сейчас у нас.

Мы гостей уже не ждали.

Танцевали и играли.

Веселились мы на диво

И одеты мы красиво,

А у этих странный вид!

Что-то он не веселит.

Кто такие? Отвечайте!

Праздник нам не нарушайте.

Обжора: Ялюблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я ... (Обжора).

Мойдодыр. Ребята, это вредная привычка - есть много и без разбора.

Умеренный в еде – всегда здоров!( **3 слайд**)

А еще есть продукты полезные и вредные. ( **4 слайд**)

Если часто кушать вредные продукты, то можно навредить своему здоровью.( **5 слайд)**

*Грязнуля.* Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом , щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята ,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня … ( грязнулей).

*Неряха.* Честно я скажу, ребятам:

Быть опрятным , аккуратным

Очень трудно самому,

Сам не знаю почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я - …( неряха)

Мойдодыр. Ребята , а какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали?

( **6 и 7 слайд**)

**2 ученик.** Вы грязнули и неряхи,

Вы обжоры и слепцы,

Словом, попросту глупцы.

Нам, увы, не по дороге,

Уносите, братцы, ноги!

Не найдете среди нас

Вы друзей себе сейчас!

**3 ученик.** Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода -

Наши лучшие друзья.

К спорту мы не равнодушны,

Аккуратны и послушны.

Хором скажем вам сейчас :

**Все хором.**  Нет вам места среди нас! ( **8 слайд**)

( Герои уходят).

*Учитель.* Ребята часто придумывают для своих одноклассников, друзей во дворе какие-то клички, хотя у каждого из нас с самого рождения есть собственное имя. В ходу у этих «гениев» и переделка фамилий, и имен, а самое скверное, когда на язык острослова попадают физические недостатки человека. Давайте рассмотрим эту ситуацию с разных позиций. Итак, вы тот самый «острослов».

* Что вы испытываете, когда обзываете товарищей?
* Для чего вы это делаете?
* А пытались ли вы себя разглядывать в зеркале? У вас все идеально?

Первое впечатление о таком человеке, если даже его не видеть, а лишь слышать, что природа обделила его главным - умом.

Вторая позиция - вы тот, кому придумали кличку.

* Ваша реакция и ощущения?
* Послушайте, что произошло в одном классе...

**4 ученик.**

В нашем классе с давних пор

Есть такой обычай,

Что порой наш разговор

Просто фантастичен.

- Здравствуй, Бык!

- Здорово, Дятел!

-Добрый день, Медведь-приятель!

Я чихну, мне говорят:

-Будь здоров, Карасик!

В общем, целый зоосад,

В нашем пятом классе.

Наша жизнь чудес полна

В этом ералаше.

Мы забыли имена

Собственные наши.

Вот зовут к доске Петрова,

Мы ни с места, мы ни слова.

Кто Петров и тут ли он?

Думаем: и что же?

Ни фамилий, ни имен

Вспомнить мы не можем.

И выходит не готов

Наш Петров к ответу,

Получил без лишних слов

Двойку он за это.

Всполошились Бык и Дятел,

Загрустил Медведь-приятель.

А Карасик, то есть я,

Сразу догадался:

- Братцы, двойка то ж моя!

Я Петровым звался!

Вот такая ерунда

Вышла ненароком.

Это сказка, шутка?

Да. Шутка, но с намеком.

Мойдодыр. Я подумал: будто дым?

Братцы, вроде мы горим?

**Учитель.** Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. Это вредно. Посмотрите, как поднимается по лестнице курильщик. После нескольких сигарет он на второй этаж уже поднимается на лифте. Часто взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают: «Привычка». Но это вредная привычка. Человек вдыхает и выдыхает дым, думая, что успокаивает нервы. Но после первой затяжки у человека учащается пульс. Нервная система от курения разрушается. - Посмотрите, какой вид, какие легкие у человека, который курит и у человека, который ведет здоровый образ жизни.

( **9, 10 и 11слайд**)

Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин - первый космонавт, А. Суворов - блестящий полководец - они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремлённость. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

А пока откроем форточку и продолжим борьбу с вредными привычками.

( **12 и 13 слайд**)

**Частушки.**

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

Бросьте «Яву», Бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников

На скамейку штрафников.

Выходит Спортсмен.

Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки!

Не играйте с Дремой в прятки!

Быстро сбросьте одеяло.

Дети под руководством учителя делают физминутку.

Мойдодыр. Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите:

- Нет, нет, нет!

Не грызите лист капустный,

Он совсем-совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистите

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

-Нет, нет, нет, нет.

И. И. Савчук

**Учитель**. Многие ребята болеют болезнью века - «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд; мыльные телесериалы, рекламу, фильмы, телевизионные утки вроде «Окон». Подумайте, так ли полезно это занятие? (Ответы детей.)

*Мойдодыр*. Ребята, запомните правила здорового образа жизни –

( **14 и 15 слайд)**

**1-й ученик.** Грубить не будут дети,

Не будут грызть ногтей,

И станут все на свете

Любить таких детей.

Подует свежий ветер,

Фиалки расцветут,

Исчезнут все невежи,

Навеки пропадут.

**2-й ученик.** Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

*Мойдодыр.* Вот те добрые советы

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить. ( **16 слайд**)