

Классный час

Тема: «Враги человека, которые мешают жить»

МКОУ «Садовая СОШ»
Кл.рук Халилова М.М.
4 класс
2018-2019уч.год



Цель: Воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, бережное отношение к своему здоровью.

Задачи: Формирование системы ценностей культуры, направленных на неприятие социально опасных привычек и форм саморазрушающего поведения, на переориентацию на здоровый образ жизни.

Формирование у детей и подростков сознательного отношения к себе и к своему здоровью, к здоровью других, а также – сознательного отказа от употребления наркотиков, алкоголя, табака .

Ход занятия:

Вступительное слово учителя.

Учитель: Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!! (рисунок №9)



Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым, почему нужно соблюдать правила ухода за своим телом, что такое вредные и опасные привычки.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)
- На сегодняшнем классном часе мы будем говорить об очень простых, в тоже время важных для всех истинах
- Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым?
- Почему вы хотите быть здоровыми?
- Кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы его будущие дети?
- А может ли человек влиять на своё здоровье?
- С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

-Какие условия нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

Ребята, Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни. Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают. Привычки бывают полезные и вредные. - Какие привычки мы называем полезными? - Какие привычки мы называем вредными?

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, токсикомания)

Назовём их вредными привычками. (Появляется рисунок №1 на доске)

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:



- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- Интернет-зависимость



-Какие вредные привычки мешают человеку быть здоровым? (Телевидеомания Неправильное питание Неряшливость Курение)

Беседа о чистоте. Тротуар ему не нужен, Расстегнувши воротник, По канавам и по лужам Он шагает напрямик. Он портфель нести не хочет, По земле его волочит. Сполз ремень на правый бок, Из штанины вырван клоч. Мне, признаться, не понятно –Что он делал? Где он был? Как на лбу возникли пятна Фиолетовых чернил? Почему на брюках глина? Почему фуражка блином, и расстегнут воротник? Кто он, этот ученик?

– Ну, конечно, это **неряха!**

А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали? (Ответы детей.)

-Кто любит грязнень? (микробы)

-А чего боятся микробы?

-Когда микробы бессильны?

Беседа о правильном питании.

Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно. Ем я все и без разбора, Потому что я ... Обжора.

-Что любит делать этот гость?

- В чём его проблема?

-Чем грозит обжорство?

Учитель: Именно это и произошло с героем рассказа В.Драгунского. (*Чтение отрывка из рассказа В. Драгунского «Что любит Мишка».*)

...Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:– Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурованные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом. Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари. А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частик в собственном соку, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку. Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, – на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно. Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, – то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру! Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так...Первый не выдержал Борис Сергеевич.– Что ж, Миша, – сказал он, – ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только... А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..– Ой, – сказал он смущенно, – чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!.

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит умеренность? (Не переедать) - А разнообразие? (*Ответы детей*)

Вывод. Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

- Назовите, какие это продукты питания?(Творог, рыба, мясо, яйца, орехи) А третьи - фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться. (*рисунок № 2*)

* Нет вредным привычкам



Беседа о телевидеомании.

Учитель: Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд: мыльные телесериалы, рекламу, фильмы, телевизионные утки, сутками сидят у компьютера, играют за игровыми автоматами. - Подумайте, так ли полезно это занятие? (Ответы детей.) Вспомните народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Здоров будешь – все добудешь. Крепок телом – богат и делом. (запись на доске) В здоровом теле - здоровый дух. Курить - здоровью вредить. Здоровье всего дороже.. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

-Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? (показ книги) (рисунок №11-12) В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается. Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел?

(На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.) (рисунок №10)



Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Беседа о курении. - “Что же происходит при курении табака?”

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

*Говорят, что сигарета смертоносней пистолета, Убивает без огня закурившего коня.
С сигаретой 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.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья. (рисунок №3)

Беседа об алкоголе. Следующая опасная привычка – это **алкоголь**. Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «алькоголь», что означает одурманивающий. - Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей) - Как ведут себя такие люди? (ответы детей) -Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей) Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года. По данным министерства здравоохранения: пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза; курильщики чаще болеют простудными заболеваниями; курение притупляет вкусовые ощущения; причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: алкоголь опасен для вашего здоровья.

Беседа о наркотиках.

Наркотики относятся к вредным привычкам. Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: наркотики – это гибель для человечества.

Беседа о токсикомании.

Токсикомания также относится к вредной привычке. Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы **Вывод:** токсикомания – это яд для здоровья человека. (рисунок №4)

Ну что ж, мой друг, решение за тобой, Ты вправе сам командовать судьбой, Ты согласишься можешь, но отказ, Окажется получше в сотню раз, Ты вправе жизнь свою спасти, Подумай, может, ты на правильном пути, Но если всё – таки успел

свернуть, То потрудись себе здоровье ты вернуть. Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь. Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и ни хотят от них избавляться. Если Вы захотите присоединиться к ним, или уже присоединились, то послушайте « Разрешалки» от вредной привычки и тогда может быть ваше мнение изменится.

Разрешалки от вредной привычки *Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно: Если ты хочешь прожить короткую жизнь; Если хочешь отставать в учебе; Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию; Если мечтаешь оставить после себя большое потомство; Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами; Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие; Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве; Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело; Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»; Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки». Начать легко. Бросить – не тут-то было. Подумай над этим!*

Ах, эти вредные привычки , Не вступайте с ними в стычки Они ведь вредны для земли в употреблении людьми. Они мешают людям жить, Так, что хочется аж выть. Сигареты, водка – ни к чему Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?» А наркотики сейчас устрашают просто нас. Ах, эти вредные привычки, Не вступайте с ними в стычки. У каждого человека есть привычки . Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных. Перед вами **карточки.** , на них написаны привычки. Опираясь на тему занятия разложите их на группы.. **дерево болото**

постоянно жевать жвачку Обманывать Умываться каждое утро Чистить зубы Грызть ногти, карандаш, ручку Класть вещи на место Делать зарядку Опаздывать Говорить правду Лениваться Убирать за собой игрушки, учебники Помогать родителям Драться Выполнять режим дня Учить уроки Кричать Мыть руки перед едой Бросать мусор где попало

Мой совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества”! Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Сегодня мы поговорили не о всех вредных привычках, их очень много и они незаметные для нас , но их видят окружающие. Дома подумайте и напишите , какие вы видите в себе вредные привычки и как их заменить полезными . Хорошо, если у кого-то уже есть эти привычки, а тем , у кого их ещё нет нужно работать над их приобретением. (рисунок№5)

- Какие качества характера нужны для этого? Продолжи фразу.

Мне нужны такие качества характера(старание, целеустремлённость, усидчивость, сила воли желание, упорство)

Мне в этом должны помочь ...(родители, друзья, учитель)

Чтобы избавиться от вредных привычек, надо ...(решить раз и навсегда и не отступать)

А теперь давайте ответим на вопросы домашней викторины .

Викторина.

- 1 Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав.)
2. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (Легкие.)
- 3.Какой цвет зубов у курильщиков? (Желтый.)
- 4 Его капля убивает лошадь. (Никотин.)
- 5 Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка.)
- 6 Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво.)
7. Самая опасная болезни 21 века. (СПИД.)
8. Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (Деграция личности - утрата положительных качеств.)
9. Как называется система защиты организма человека от возбудителей болезней? (Иммунитет.)
10. Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (Дизентерия.)
11. Что обычно нюхают, отравляя свой мозг, токсикоманы? (Клей.)

Вывод: наши привычки формируем мы сами. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь. Все вы знаете пословицу: «что посеешь, то и пожнешь». Чем больше мы найдём в себе полезных привычек, тем больше у нас будет настоящих верных друзей, а у таких друзей в порядке книжки и тетрадки, они выполняют свои обещания, бережно относятся ко всему: к чужому труду, берегут чужое время, бережно относятся ко всему живому, берегут своё здоровье и здоровье окружающих людей. А теперь посмотрите на карикатуры, которые высмеивают вредные привычки и никогда их не повторяйте на себе. (рисунок№6-8)

Использованная литература:

1. Е.Арсенина, Л.Кислова «Внеклассные мероприятия в начальной школе.»
2. Л.Яровая, О.Жиренко, Л.Барылкина, Л.Обухова «Мозаика детского отдыха»
3. Е.Арсенина «авторские сценарии внеклассных мероприятий в начальной школе.»
4. М.Бесова «Шутки,игры, песни, соберут нас вместе.»
5. Г.Попова «Классные часы.»
6. В.Драгунский «Что любит Мишка.»
7. В.Катаев «Цветик-семицветик.»
8. Журнал «Начальная школа»
9. Интернет ресурсы.