****

**Учитель: Дергилёва Надежда Николаевна**

**2013 – 2014 уч. год**

**Классный час в 1 «А»  классе**

***«*Неожиданная встреча с «вредными привычками*»***

**Тема:** Вредные привычки.

**Технология проведения:**здоровьесберегающая

 **Цель:** Дать понять, какие привычки бывают хорошие, а какие – плохие.

**Задачи:**    1. Научить детей видеть хорошее и плохое.

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** Цветик-семицветик,  пластмассовые яйца от киндер-сюрпризов, пословицы о здоровье, учении, трудолюбии; канат, кулер с водой; телеграмма от Злючки-грязючки; воздушные шарики с личиками; презентация.

**Учитель** Дергилёва Надежда Николаевна

**Место проведения** МКОУ СОШ № 2 кабинет № 24

**Ход классного часа.**

**Оргмомент.**

Учитель: Сегодня разговор у нас пойдёт о том, что у нас, у людей, есть хорошие привычки и плохие или вредные. Но прежде чем говорить о них, давайте подумаем, что же такое привычка?

**(Неосознанное повторение одного и того же действия).**

- Какие хорошие привычки вы знаете?

- А почему вы считаете, что эти привычки хорошие?

- А какие привычки мы можем отнести к вредным?

- А какие из вредных привычек самые страшные? (курение, алкоголь)

-Почему? (они вредят нашему здоровью)

- А вы хотите быть сильными, бодрыми и энергичными? Хотите, чтобы глаза были блестящими, ясными, кожа - чистой, голос - звонким, походка уверенной? Так и будет, если вы научитесь жить в ладу со своим организмом, т.е. вести здоровый образ жизни. Правила сохранения и укрепления здоровья приносят только тому настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведет здоровый образ жизни. Каковы же главные правила здорового образа жизни? Об этом мы узнаем во время нашего путешествия по страницам устного журнала.

 **1 страница "Чистота – залог здоровья”**

- Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем -
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
- Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите - не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.

При нормальной коже надо умываться ежедневно. С мылом умываться 2-3 раза в неделю, т.к. частое умывание с мылом обезжиривает кожу. Нельзя все время умываться холодной водой, т.к. суживаются сосуды, и кожа становиться сухой и бледной, дряблой, появляются морщины.

Нельзя все время умываться очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становиться слабее, на лице появляются участки покрасневшей кожи. Кожа становиться вялой. Как же быть? ( Надо умываться то горячей, то холодной водой).

Совершенно верно. После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветриваться и трескаться, шелушиться. Запомните это и постарайтесь соблюдать правила гигиены по уходу за кожей.

Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны. Здоровый образ жизни начинается с чистоты.

- Так какие правила необходимо соблюдать, чтобы вас не назвали неряхой?

**2 страница "Наше питание”**

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

- Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я все и без разбора,
Потому что я обжора.

(чтение отрывка из рассказа В. Драгунского "Что любит Мишка”.)

- Можно ли сказать, что Мишка питается правильно? Какое питание можно считать здоровым?

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества. Это белки, жиры, углеводы и витамины. Питание должно быть сбалансированным. Белки должны составлять 1%, жиры-1%, углеводы-3%. И обязательно в рационе каждого человека должны присутствовать витамины.

Внимательно прослушайте и запомните правила питания:

- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

- Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

- Пища не должна быть горячей, обжигающей.

- Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

- Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

- Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.

Давайте попробуем составить меню хотя бы на 1 день. ( Составление меню из исходных продуктов).

- Какое питание можно считать здоровым?

**3 страница "Сочетай труд и отдых”**

Учеба в школе, выполнение домашних заданий - серьезный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

Многие ребята болеют болезнью века - "компьютеровидеоманией”. Когда часами сидят у компьютера, потребляют все телепередачи подряд. Подумайте, так ли это полезно?

Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, компьютер, видеоигры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

- Навсегда запомните,
Милые друзья,
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час.
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
- Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть.
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.

- Для того, чтобы соблюдать режим дня, нужно иметь большую силу воли. А этому способствуют занятия спортом.

**4 страница " Спеши заняться спортом”**

- Эй, друг, не робей!
Спеши заняться спортом поскорей!
Спорт - это сила и осанка,
К победам умственным хорошая закалка.

Ребята, кто из вас занимается спортом? А какой первый шаг к победе?

Правильно, зарядка.

- Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсменыКаждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали - сна как не бывало.

**А сейчас мы с вами научимся выполнять некоторые упражнения для разминки.**

Дружно встали. Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (руки в стороны)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (поворот вправо).
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (поворот влево).
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще (поворот вправо).
Через левое плечо. (поворот влево).
Буквой "л” расставим ноги.
Точно в танце - руки в боки.
Наклонились влево, вправо
Получается на славу.
Хорошо мы погуляли.
Лишь немножечко устали.

А что же может нам помешать стать здоровыми и красивыми?

**5 страница " Нет вредным привычкам”**

Самые вредные привычки - курение, употребление наркотиков, и спиртного. Курение очень вредно для организма. Взрослые курильщики не щадят своего здоровья и не задумываются об окружающих. Часто на вопрос: " Зачем вы курите?” они отвечают: " Привычка”. Но это вредная привычка. Человек вдыхает и выдыхает дым, думая, что успокаивает нервы. Но после первой затяжки у него учащается пульс. Нервная система человека разрушается. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

- 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.
- Всех, кто любит сигарету,
Тех, кто кури сигарету,
Всех таких учеников
На скамейку штрафников.

- Также сильно опасен и алкоголь. Особенно для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у вас отравление. Алкоголь выводит из организма кальций - строительный материал для костей. Представьте, к чему это может привести?

- Наркотики - особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться.

У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека

Чтобы сохранить здоровье, никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам.

**2. Заключение**

Вот и закрылась последняя страница нашего журнала. Но, прежде, чем закончить классный час, мне хочется сделать вам подарок. Я хочу подарить вам цветок, но этот цветок непростой. Это цветик-семицветик, который может выполнить 1 ваше желание.

-Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках.

*(счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.)*

- Подумайте, что бы вы хотели больше всего и оторвите только один лепесток.

(Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.)

- Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни?

- Я буду передавать говорящий карандаш, чтобы послушать ваши мнения.

- Итак, все же ***самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.***

Всегда помните, ребята, что только здоровый человек по-настоящему радуется жизни. Одному мудрецу задали вопрос: "Что для человека важнее - богатство или слава?” Он ответил: "Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

Прислушайтесь к словам мудреца и твердо запомните, что надежнее всех о здоровье можете позаботиться только вы сами.

**3.  Аутогенная тренировка.**

- Вы, наверное, устали, немного переутомились после учебного дня.

- Я предлагаю провести аутотренинг  для снятия усталости, переутомления.

- Закройте глаза и мысленно повторяйте за мной фразы, представляя то, что говорите про себя.

1.      Я чувствую себя совершенно спокойно.

2.      Мои руки очень тяжелые

3.      Мои руки и ноги очень тяжелые

4.      Все мое тело тяжелое .

5.      Мои руки очень теплые .

6.      Мои руки и ноги очень теплые .

7.      Все мое тело тяжелое и теплое .

8.      Мое сердце бьется спокойно и ровно .

9.      Я дышу ровно и свободно .

10.  Все мое тело тяжелое и теплое, сердце бьется спокойно и ровно

11.  Я чувствую себя совершенно спокойно.

- Откройте глаза.

**4.  Итог занятия.**

- Скажите, чему было посвящено наше занятие?

- Что вы нового узнали?