

3 класс

Классный час на тему

«Не заводи вредных привычек!»

Цель: Формирование у младших школьников привычки к здоровому образу жизни.

Задачи: 1.Формирование ответственного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.
2.Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

План.

I.Что значит вести здоровый образ жизни?

Чтобы ответить на этот вопрос, вспомним главные правила здорового образа жизни.

Работа в парах: соедини линиями слова в левом и правом столбиках, чтобы получились правила здорового образа жизни.

Сочетай	двигайся!
Правильно	труд и отдых.
Соблюдай	питайся!
Больше	вредных привычек.
Не заводи	чистоту!

II.Сегодня мы работаем над правилом «Не заводи вредных привычек! »

1.Работа в группах по 5-6 человек: напиши в два столбика хорошие и вредные привычки.

Хорошие привычки	Вредные привычки

Обсуждение, почему привычки бывают хорошие, а почему вредные.

2.Чтение стихов Г.Остера «Вредные советы».

Нет приятнее заняться,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит,
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристаёт.
Никогда не мойте руки,
Шею. Уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

3.Игра «Хлопни в ладоши»

Учитель называет разные привычки людей. Если привычка хорошая, то дети должны хлопнуть в ладоши, а если вредная, то хлопать не должны.

- 1.Говорить вежливые слова.*
- 2.Плевать на пол.*
- 3.Умываться по утрам.*
- 4.Грызть ногти.*
- 5.Ковырять в носу.*
- 6.Чистить зубы.*
- 7.Сосать палец.*
- 8.Причёсываться.*
- 9.Брать в рот грязные предметы.*
- 10.Жевать на уроке жвачку.*

4. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.

Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что табачном дыме содержится страшный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

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 тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и, в конце концов, убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

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

Сочетай	двигайся!
Правильно	труд и отдых.
Соблюдай	питайся!
Больше	вредных привычек.
Не заводи	чистоту!

Сочетай	двигайся!
Правильно	труд и отдых.
Соблюдай	питайся!
Больше	вредных привычек.
Не заводи	чистоту!

Сочетай	двигайся!
Правильно	труд и отдых.
Соблюдай	питайся!
Больше	вредных привычек.
Не заводи	чистоту!

Сочетай	двигайся!
Правильно	труд и отдых.
Соблюдай	питайся!
Больше	вредных привычек.
Не заводи	чистоту!