

МОУ СОШ № 4 «Центр образования»

Классный час
«Вредные привычки»

Кл. руководитель:
Смирнова О.Д.

Февраль 2014г.

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

Использованы материалы:

СД // Классные часы в начальной школе. «Учитель», 2007.

Ход классного часа

I. Подготовительная беседа.

1. Подготовительная беседа.

-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?

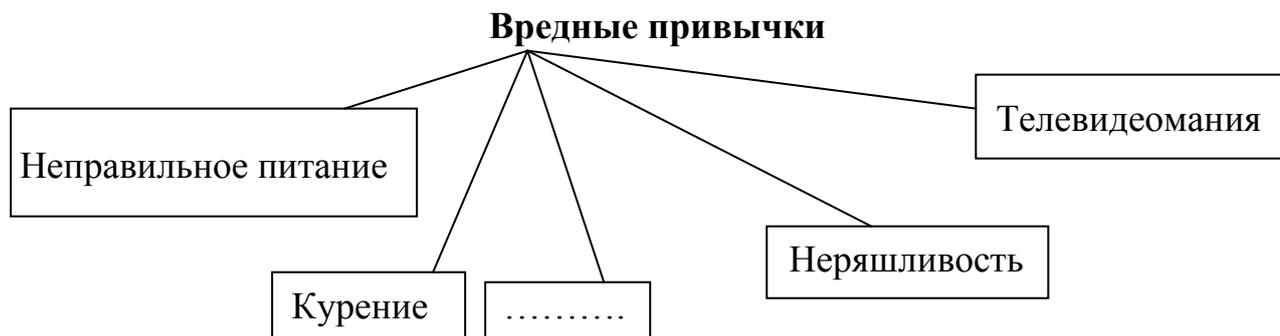
-С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

-Какие условия нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

II. Сообщение темы и целей.

-Сегодня поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками. (Появляется запись на доске)

-Какие вредные привычки мешают человеку быть здоровым?



III. Беседа о чистоте.

1. Прослушивание стихотворения.

(Читает подготовленный ученик)

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 клочок.
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?

IV. Беседа о правильном питании.

- К нам пришёл ещё один гость.

Входит Обжора (помощник ведущего).

Обжора: 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?

V. 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, частичку 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, фасольный 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!

В. Драгунский

VI. Подведение итогов

- 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.

VII. Физкультминутка.

VIII. Беседа о курении.

Говорят, что сигарета
Смертоносней пистолета,
Убивает без огня
Закурившего коня.

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.

IX. Игра.

Мойдодыр. Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовил я частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши!
На неправильный совет
Говорите:
– Нет, нет, нет!

ЧАСТУШКИ

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.*)

На доске записаны пословицы:

- * Здоров будешь – все добудешь.
- * Крепок телом – богат и делом.
- * Здоровье дороже богатства.

X. Подведение итогов.