Луговской филиал Муниципального общеобразовательного учреждения

Ковылкинская средняя общеобразовательная школа

 **КЛАССНЫЙ ЧАС**

 **В 3 классе**

**СКАЖЕМ «НЕТ»**

**ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ**

*2020 г.*

**Тема: Скажем «Нет» – вредным привычкам!**

**Цели:**

-информировать учащихся об угрожающих и вредных для здоровья веществах, содержащихся в табаке, наркотиках.

-развивать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и поведение;

-расширять знания учащихся о вреде курения на организм человека;

-научиться заботиться о своем здоровье; пропагандировать преимущества здорового образа жизни.

**Оформление:**

мультимедийная презентация;

высказывания о вреде курения:

Ход мероприятия.

1. **Организационный момент. Слайд 1.**

Учитель:
- Здравствуйте, ребята! Я рада вновь видеть вас в этом зале. Наш классный час я хочу начать со слов известного вам стихотворения В.Маяковского:

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
- Что такое хорошо
и что такое плохо?

-Вы, наверное, уже догадались, что именно этот вопрос и будет главным в нашей беседе.

Отгадайте, пожалуйста, совсем короткую загадку, но в ней заложен глубокий смысл: что дороже всего на свете?

*(Здоровье)*

Правильно, это – здоровье. Здоровье – самое главное наше богатство. Конечно, это звучит банально, но до тех пор, пока его не потеряешь. Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся.

И вы уже, наверное, догадались, что сегодня разговор пойдет о наших привычках. Но прежде, чем его начать, разберёмся, что такое привычка.

**Слайд 2.**

Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете?

*(Ответы детей)*

А почему вы считаете, что это хорошие привычки?

*(Ответы детей)*

Но как не крути, у человека есть как полезные, которые мы стараемся развивать, так и вредные привычки.

Ученик 1

Привычка - это тоже ведь зараза,
Привычка - тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Она растет микробом в теле,
Она, как рана, у тебя внутри.
Ее не видно, но на самом деле
Она испепеляет и горит.

Подумайте, какие вредные привычки вы знаете?

*(Ответы детей)*

А почему вы считаете, что это вредные привычки?

 *(Ответы детей)*

Скажите, а какие из вредных привычек самые страшные?( алкоголь, наркомания , курение)

«Курение» и «Алкоголь» - эти слова известны каждому из нас. С этими проблемами человечество столкнулась давно.

**Слайд 3.** (историческая справка)

Все началось в 15 веке, когда великий путешественник Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали… Туземцы втягивали дым и пускали его наружу… Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли без этого жить.

 Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом и в Европу, где стал распространятся по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

К сожалению, все это привело к тому, что в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые люди, которые порой не осознают, какой вред это может нанести их здоровью.

Чтение стихотворения

Автор:

Кроха - сын пришёл к отцу, и спросила кроха:
Кроха:

"Если я курить начну - это очень плохо?"
Автор:

Видимо, врасплох застал сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал, бросил папиросу.
И сказал отец тогда, глядя сыну в очи:
Отец:

"Да, сынок, курить табак - это плохо очень".
Автор:

Сын, услышав, сей совет, снова вопрошает:
Кроха:

"Ты ведь куришь много лет и не умираешь?"
Отец:

"Да, курю я много лет, отдыха не зная.
Я не ведал страшных бед, а вся глава - седая.
Закурил я с юных лет, чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет, меньше нормы ростом.
Я уже не побегу, за тобой в припрыжку,
Бегать быстро не могу, мучает одышка.
Прошлым летом иль забыл, что со мною было?
Я в больницу угодил, сердце прихватило.
Сердце, лёгкие больны, в этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил ,за своё куренье.
Никотин - опасный яд, сердце поражает,
А смола от сигарет, в бронхах оседает.
Кроха:

"Ну и ну!"

Автор:

 воскликнул сын,

 Кроха:

"Как ты много знаешь
Про смолу и никотин, а курить, всё ж, не бросаешь!"
Отец:

Я бросал курить раз пять, может быть, и боле,
Да беда - курю опять, не хватает воли.
Кроха:

Ты мой папа, я - твой сын, справимся с бедою.
Ты бросал курить один, а теперь нас двое.
Автор:

И решили впредь ещё и отец и кроха:

**Вместе:**"Будем делать хорошо и не будем - плохо!"

Учитель:
О какой вредной привычке шла речь? Какой вред она наносит здоровью человека?

В начале занятия вы назвали самые страшные вредные привычки. Одной из них является наркомания.

**Слайд 4.**

Наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Основным мотивом, толкающим молодежь к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению наркотиков приучают и принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» дорогостоящим зельем.  Существует опасное заблуждение, что если принять для пробы наркотик всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Ведь желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости от наркотика. И, постепенно, все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. А появляются страшные недуги.

**Сценка "Странные гости".**

Мальчик 1.

На, попробуй разок, знаешь, какие глюки интересные!
Мальчик 2.

 Не хочу.
Мальчик 1.

 Да ладно тебе, с одного раза ничего не будет, не понравится - бросишь.
Мальчик 2. И пробовать не буду.
Мальчик 1.

Да? А кто говорил: "Все в жизни надо попробовать?" - сам же говорил.
Мальчик 2 Ну… Я, вообще-то, не совсем имел в виду, не в том смысле…
Мальчик 1.

Ну, извини! Все, значит, все, а то как-то нелогично получается. Короче, сказал "все надо попробовать", вот и пробуй - на!

Мальчик 2. Скажи, а ты задумывался как от этого страдает твой организм?

Мальчик 1. Нет

Мальчик 2. А ты подумай!

*(Тяжело дыша и кашляя, выходят Сердце и Легкие.)*

Сердце.Э-эх, стукну!
Легкие. Э-эх, вздохнем!
Вместе. Еще разик, еще раз!

Сердце. **Слайд 6.**

Работаю как вол я, стучу, не прекращая,
Чтобы хозяин жил, учился и дружил.
А он вместо заботы, пробежек по субботам,
Прогулок и зарядки, дымит лишь без оглядки.
Ох, сердце я больное и старое такое,
Хотя хозяин мой, совсем ведь молодой.

Легкие**. *Слайд 7.***

Скажу вам по секрету: рак легких, может, где-то -
Спешит он к вам, ребята, ему ведь жертву надо.

Поэтому не стоит, курить и наслаждаться.
Все это ненадолго, потом придет расплата.

А наш хозяин глупый, все время нас он губит.
Совсем не понимает, что рак одолевает.

Подумайте, как страшно, в руках болезни быть.
Вот если б не курил,то мог бы дольше жить.

*Выходит ребенок "желудок"и «мозг»*

Желудок. *Слайд 8.*

Помогите! Убивают! Ой, как больно, нету сил!
А ведь мозг его давно просил, чтобы больше не курил.
Значит, он меня не любит, никотином, спайсом губит,

Вот хозяин докурился, ко мне язва прицепилась.
И грызет меня она, грызет, жить спокойно не дает.
Я не ем, не сплю уж много дней, и дышать мне очень больно,
Потому что я в дыму и мгле, плохо мне, плохо мне!

Мозг. *Слайд 9.*

Я мозг хозяина несчастный, весь прокуренный ужасно.
Ничего не понимаю, буквы, цифры забываю,
Совсем учиться разучился, и со здоровьем очень плохо.
Вот так до точки докатился, плохо мне, плохо мне!

Мальчик 2.

- Ребята! Как же можно так себя травить!?
Как же можно так себя не любить!?
Без наркотиков можно так интересно жить!

Мой ответ – НЕТ!

Учитель:

 Таких примеров много, и , в случае, если человек говорит Наркотикам –ДА, то конечная цель одна - страдания и гибель человека.

Каждый из вас  может стать объектом внимания  недоброжелателя. Как же следует поступить в случае, если вас пытаются привлечь  к опаснейшему для человеческой личности "занятию"?

*(Ответы детей)*

*Слайд 10.*

Послушайте полезные советы от ваших одноклассников.

Ученик 2

Травку эту ты не ешь!

Лучше фруктов ты поешь.

Станешь сильным, станешь бодрым,

Занимаясь любым спортом!

Ученик 3

Спорт нужен человеку,

Чтоб волю закалять.

Наркотик наркоману

Здоровье подрывать.

Ученик 4

Здоровье укрепляет.

Нам всем иммунитет,

Спортсмену да, конечно,

А наркоману нет!

Ученик 5

Брось эту гадость в мусор,

Бегом на стадион.

Тогда здоровы будем

И я, и ты, и он!

И мы сей час все вместе сделаем физкультминутку.

Физкультминутка.

*(Все движения дети показывают)*

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

Учитель:

И действительно, ребята, спорт это замечательная альтернатива пагубным привычкам.

В русском устном народном творчестве есть много пословиц, которые нас учат чему-то, подсказывают. Они вам очень хорошо известны. И сей час мы с вами немного поиграем. Я буду читать начало пословицы, а вы ее концовку:

Делу время – (потехе час).
Без труда – (не вынешь и рыбку из пруда).
Кончил дело – (гуляй смело).

 Эти пословицы вы часто слышали, поэтому легко их вспомнили. Им уже сотни лет. Эти выражения можно назвать крылатыми, которые мы употребляем в повседневной жизни. А сей час попробуйте правильно собрать пословицы, которые вы наверняка не слышали в обычной жизни.

*Слайд 11.*
*КУРИЛЬЩИК- САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК*

*ТАБАК И ВЕРЗИЛУ- СВЕДЕТ В МОГИЛУ*

*ТАБАК- ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ*

*КУРИТЬ- ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ*

*КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ТАБАК- КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ТАБАК-*

*ПОЗДОРОВАВШИШЬ С СИГАРЕТОЙ- ПОПРАЩАЙСЯ С УМОМ*

Учитель:

Скажите, дети, а чему учат эти пословицы?

*(Ответы детей)*

Ученик 3

Ну, что ж, мой друг, решение за тобой -
Ты вправе сам командовать судьбой.
Ты согласиться можешь, но отказ
Окажется получше в сотню раз.
Ты вправе жизнь свою спасти.
Подумай, может ты на правильном пути.
Но если все - таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье вернуть!

*Слайд 12.*

Учитель:

А какое же лекарство может быть от всех вредных привычек? *(Хобби, спорт и т.п.)*

Учитель:

О чем мы с вами говорили сегодня на классном часе?

Полезна ли для вас была сегодняшняя беседа? Чем?

Какие выводы вы для себя сделали?

Итак, каждый человек имеет право на выбор, какой образ жизни ему вести. То ли двигаться вперед, совершая хорошие поступки, добиваясь своей мечты или же губить свою жизнь, вредными привычками, нанося вред не только своему здоровью, но и окружающим его людям.
И именно об этом наша финальная песня.

*Слайд 13.*

«Дорога добра»

Спроси у жизни строгой

Какой идти дорогой,

Куда по свету белому

Отправиться с утра.

Иди за солнцем следом,

Хоть этот путь неведом,

Иди, мой друг, всегда иди

Дорогою добра.

Иди за солнцем следом,

Хоть этот путь неведом,

Иди, мой друг, всегда иди

Дорогою добра.

Ах, сколько будет разных

Сомнений и соблазнов,

Не забывай, что это жизнь,

Не детская игра.

Ты прочь гони соблазны,

Усвой закон негласный,

Иди, мой друг, всегда иди

Дорогою добра.

Ты прочь гони соблазны,

Усвой закон негласный,

Иди, мой друг, всегда иди

Дорогою добра.

Учитель:

На этом наш классный час окончен.

Желаю вам здоровья и больше хороших, полезных привычек!

До свидания!