**Классный час на тему "Сам себе я помогу и здоровье сберегу"**

**Цель:** показать пагубное влияние алкоголя, курения и наркотиков на детский организм; воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать у обучающихся правильное представление о здоровье, здоровом образе жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Оборудование:** рисунки детей на тему: «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам»; плакаты с цитатами о здоровом образе жизни; мяч; муляжи овощей и фруктов; карточки с пословицами.

**Ход мероприятия**

**I. Организационный момент**

**Учитель:** Здравствуйте, ребята! Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл?

- Желают здоровья всем и каждому!

- Что такое здоровье?

- Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: занятия физкультурой и спортом; правильное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена;*отказ от вредных привычек*.

- Что вредит здоровью человека?

**II. Сообщение темы классного часа.**

- Сегодня на классном часе мы поговорим о привычках, которые вредят здоровью человека.

**III. Работа по теме классного часа.**

***О вреде курения.***

*Инсценировка сказки С.Я.Маршака “Как медведь трубку нашёл”.*

**Рассказчик.** Решил лесник бросить курить. Закинул в лесу за кусты свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл. С того всё и началось! Стал Медведь трубку курить. И так он к этой трубке привык, что когда табак в кисете весь вышел, Медведь стал в лесу сухой лист собирать и трубку им набивать. Обо всём Медведь забыл – набьёт трубку, закурит, да и валяется на травке. Всё бы ничего, да стал Миша прихварывать.… Шёл как-то он опушкой, встретил лису. Увидела Лиса медведя, так и ахнула.

**Лиса.**

Миша! Друг мой! Ты ли это?!  
Не видались мы всё лето.   
Как ты, бедный, похудел,  
Будто целый год не ел!  
Что с тобою? Ты больной?

**Медведь**(*истощённо*).

Сам не знаю, что со мной!  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего почти не ем –  
Аппетита нет совсем!  
Стал я раньше спать ложиться –  
Да не сплю! Никак не спится!  
Кашель душит по утрам,  
Дурнота по вечерам,  
Колет в сердце, в лапах дрожь…

**Лиса**(*бодро*).

Что ж ты к дятлу не пойдёшь?   
К Дятлу надо б обратиться!  
Он у нас такая птица!  
Сразу скажет, что к чему.  
Не ленись, сходи к нему.

**Рассказчик.** Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шёл он как-то оврагом. Волка встретил. Увидел Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк** (*удивлённо*.)

Слушай, Миша-Михаил!  
Что ты делал? Как ты жил?  
Провалилися бока –  
Шкура стала велика!  
Ты хвораешь?

**Медведь:** Да. Хвораю.

**Волк.** Что с тобою?

**Медведь*.***

Сам не знаю…  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего почти не ем –  
Аппетита нет совсем!  
Стал я раньше спать ложиться –  
Да не сплю! Никак не спится!  
Кашель душит по утрам,  
Дурнота по вечерам,  
Колет в сердце, в лапах дрожь…  
Пропадаю.. .

**Волк.**

Пропадёшь,  
Если к Дятлу не пойдёшь!  
Надо к дятлу обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Разберётся, даст совет.  
Да, так да! А нет, так нет!

**Медведь.**Завтра я к нему пойду!

**Волк.** А найдёшь его?

**Медведь*.*** Найду.

**Рассказчик.** Разыскал медведь Дятла. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошёл Медведь к сосне, голову кверху задрал.

**Медведь.**

Дятел, дятел, старый друг!  
Ты спустись на нижний сук!

**Дятел.**

Ба! Топтыгину привет!  
Ты здоров ли?

**Медведь.**

Видно, нет! Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего почти не ем –  
Аппетита нет совсем!  
Стал я раньше спать ложиться –  
Да не сплю! Никак не спится!  
Страшный кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам,  
Колет в сердце, в лапах дрожь…

**Дятел.** Верно, куришь или пьёшь?

**Медведь.** Да, курю? Откуда знаешь?

**Дятел.**

Больно дымом ты воняешь!  
Ну-ка, сядь под этот сук.  
Дай-ка спину…Тук-тук-тук!  
Да-с! выстукивать не просто  
Медведей такого роста.  
Не дышать и не сопеть:  
Ты больной, хоть и Медведь!  
Ну-с… Мне всё как будто ясно.

**Медведь.** Не смертельно? Не опасно?

**Дятел.**

Накопилась в лёгких копоть –  
От куренья вся беда!  
Ты, топтыгин, хочешь топать?  
Брось куренье навсегда!

**Медведь.**

Бросить? Трубку? Зажигалку?  
И с сухим листом кисет?  
Не могу! Не брошу! Жалко!

**Дятел.**

Выполняй-ка мой совет!  
А не то в своей берлоге  
Ты протянешь скоро ноги!

**Рассказчик.** Поблагодарил медведь Дятла за совет и поплёлся домой. Приплёлся, присел на пенёк, достал трубку, набил её сухим листом, хотел было закурить, да вспомнил, что ему дятел сказал, и забросил трубку в овраг подальше.

День не курит, два не курит, на третий не вытерпел, полез в овраг искать трубку. Искал, искал – насилу нашёл. Закурил. Сидит, дым пускает, а сам прислушивается: нет ли где Дятла поблизости? Так всё лето, всю осень до самой зимы то бросал медведь трубку, то вновь находил. Так и не бросил. Наступила зима.

Пошёл как-то лесник в лес за дровами. Глядь – из медвежьей берлоги дым валит. Удивился лесник, заглянул в берлогу, а там Медведь от курения так ослаб, что зарычать на лесника не может. Бери Медведя голыми руками. Стоит бедняга против лесника на своих четырёх лапах – качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка.

Узнал лесник свою трубку, вынул её из пасти Медведя, вот уж не ожидал её вновь увидеть. Выбросил трубку подальше, а Медведя домой привёл.

**Лесничиха.**Ты кого привёл к нам, Федя?

**Лесник.** Посмотри, привёл Медведя!

**Лесничиха.** Настоящий?

**Лесник.** Настоящий! Да к тому ж ещё курящий!

**Лесничиха.**Что ж теперь нам делать с ним?

**Лесник.**

Как что делать? Продадим!  
Завтра утром на возу  
В город, в цирк его свезу!

**Рассказчик.**

В нашем цирке есть Медведь,  
Приходите посмотреть.

**Лесничиха.**

Смел и ловок Мишка бурый,  
И ребята говорят,  
Что артист с мохнатой шкурой  
Самый лучший акробат!

**Медведь.**

Если кто проходит мимо  
С папиросою во рту  
Или с трубкой, - запах дыма  
Мишка чует за версту.

**Рассказчик.**

И тотчас на задних лапах  
Начинает вдруг реветь.  
Потому что этот запах  
Не выносит наш Медведь!

**Учитель:** Почему медведь не выносит запах дыма?

- А почему он начал курить?

- А люди, почему начинают курить?

- «Курить – здоровью вредить». Слышали вы такую пословицу? Как вы понимаете смысл этой пословицы?

**Учитель:** Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие. Внутренние органы курильщика постепенно разрушаются. Только человек не сразу замечает это. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулёз, рак. Учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой вредной привычкой куда труднее.

- Пассивный курильщик – кто это?

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?

- Что можно сделать в таком случае?

- Везде ли можно курить?

- Какой знак запрещает курить?

- Если знак есть, а кто-то продолжает курить, как вы поступите?

*- Запомните:*

* Курение загрязняет лёгкие.
* Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
* Курение затрудняет работу сердца.
* У курящего человека желтеют зубы, появляется дурной запах во рту.

***О вреде алкоголя.***

*Инсценировка басни С. Михалкова «Непьющий воробей».*

Случилось это  
Во время птичьего банкета:  
Заметил Дятел – тамада,  
Когда бокалы гости поднимали,  
Что у Воробушки в бокале –  
Вода! Фруктовая вода!!  
Подняли гости шум, все возмущаться стали,  
«Штрафной» налили Воробью.  
А он твердит своё: «Не пью! Не пью! Не пью!»  
«Не поддержать друзей? Уж я на что больная, -  
Вопит Сова, -  
А всё же пью до дна я!»  
«Где ж это видано, не выпить за леса  
И за родные небеса?!» -  
Со всех сторон несутся голоса.  
Что делать? Воробей приклювил полбокала.  
«Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!  
Раз взялся пить, так пей до дна!  
А ну налить ему ещё бокал вина!»  
Наш скромный трезвенник недолго продержался –  
Все разошлись, а он под столом остался…  
С тех пор прошло немало лет,  
Но Воробью теперь нигде проходу нет,  
И где бы он не появился,  
Везде ему глядят и шепчут вслед.  
«Ах, как он пьёт!», «Ах, как он разложился!»,  
«Вы слышали? На днях опять напился!»,  
«Вы знаете? Бросает он семью!»  
Напрасно Воробей кричит: «Не пью - ю!»  
Не пью – ю!!»

Иной, бывает, промахнётся  
(Бедняга сам тому не рад!),  
Исправится, за ум возьмётся,  
Ни разу больше не споткнётся,  
Живёт умней, скромней стократ.  
Но если где одним хоть словом  
Его коснётся разговор,  
Есть люди, что ему готовы  
Припомнить старое в укор:  
Мол, точно вспомнить трудновато,  
В каком году, каким числом…  
Но где-то, кажется, когда-то  
С ним что-то было под столом!..

**Учитель:** Каковы последствия такого поведения?

- Почему воробей не сумел отказать, сказать «нет»?

- Зачем пьют алкогольные напитки?

- Что такое алкоголь?

- От алкоголя тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

У большинства людей, употребляющих алкоголь, имеются заболевания органов пищеварения: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

У людей, *систематически* употребляющих алкоголь, очень часто наблюдаются сердечнососудистые нарушения. Под воздействием алкоголя сердце подвергается жировому перерождению, увеличивается в объёме, становится вялым, неспособным обеспечить нормальное кровообращение.

*Групповая работа.*

Группам предлагается составить пословицы; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

*Пословицы:*

* Хмель шумит, | а ум молчит.
* Кто вино любит, | тот сам себя губит.
* Работа денежки копит, | хмель их топит.
* Вино полюбил – | семью разорил.

***О вреде наркотиков.***

*Игра «Мышка и сыр».*

Дети встают в круг, берутся за руки. В кругу лежит сыр (мячи). За кругом мышка. Она видит сыр, ей хочется его съесть. Мышке удаётся вынести несколько кусочков сыра, когда остаётся один кусочек сыра дверца закрывается. Мышка остаётся в кругу, плачет, так как выйти не может. Игра заканчивается.

**Учитель:** Что выиграла мышка, схватив бесплатную приманку?

- Что происходит с мышкой в мышеловке?

- То же самое происходит, когда человеку предлагают попробовать наркотики.

- Почему торговцы иногда не требуют денег за наркотики сразу?

- Что использует торговец в качестве приманки?

- Торговец использует утверждения:

а) о приятности действия вещества;

б) о безвредности действия вещества;

в) «это модно»;

г) «человек, употребляющий наркотик, способен понять что – то, что недоступно пониманию других людей».

- Почему те, кто наживаются на продаже наркотиков, сами их не употребляют?

*Наркотик*- психоактивное вещество, при употреблении вызывает психическую или физическую зависимость.

*Наркомания -*болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств.

*Наркотики -*это беда! Беда для всех нас. Дети - наркоманы становятся агрессивными, злобными, теряют связь с родными, вынуждены врать, идти на преступления, торговать своим телом.

*Наркотики* часто называют *“белой смертью”*. Чем раньше человек привыкает, тем быстрее истощается его организм. Хронические наркоманы живут недолго. Если человек сумел в компании отказаться от наркотиков у него есть сила воли, характер. Не прикасайтесь к наркотикам, не употребляйте их! Подумайте, какое горе ждёт вас и ваших близких.

- Человек, пойманный на наркотический крючок, постоянно будет расплачиваться не только деньгами, но и свободой, здоровьем, семьёй, а, в конце концов, и жизнью.

***О здоровом образе жизни.***

**Учитель:** Мы говорили о том, что вредит здоровью человека. А что полезно для вашего здоровья?

- Ребята, расскажите о своём *режиме дня.*

После выступления детей учитель раздаёт *памятки* с примерным режимом дня младшего школьника.

**Обжора:**

Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я всё и без разбора,  
Потому что я …Обжора.

**Учитель:** Какие советы вы можете дать человеку, который любит много и вкусно поесть?

- Давайте поможем составить меню Обжоре.

*Загадки об овощах и фруктах.*

|  |  |
| --- | --- |
| Овощ этот очень крут! Убивает всех вокруг. Помогут фитонциды От оспы и чумы. И вылечить простуду Им тоже сможем мы.  *(Лук)* | Эти вкусные плоды Всем знакомы с древности. Все, кто ели, не болели, Зубы белые блестели. Малокровие, ожирение Побеждают они, без сомнения. Вкусны варенье, сок, пюре.  А дерево растёт у нас во дворе. *(Яблоня)* |
| Эти разные листочки Лечат сердце, лечат почки, Улучшают аппетит, Боль прогонят, где болит.  *(Петрушка)* |
| Листья – будто кружева, Украшенье для стола. Повышают аппетит, Придают здоровый вид. Круглый год лечение, И все от воспаления.  *(Укроп)* |
| Этот плод – аптека наша, Из него полезна каша. Семечки – деликатес. Диетическое блюдо – От болезней всех! Ну, чудо!  *(Тыква)* |
|  |
| Эти листья и плоды Содержат фитонциды. Для кулинарии и врача Они незаменимы. | Источник витамина С –  От кашля избавленье. Те разноцветные плоды –  Леченье с наслажденьем.  *(Смородина)* |

**Учитель:** Почему в нашем меню много овощей и фруктов?

- Что ещё вы можете посоветовать Обжоре для укрепления здоровья?

- Правильно: занятия физкультурой и спортом!

***Игра пантомима: «Виды спорта».*** Учитель называет виды спорта, а дети изображают движения.

**IV. Рефлексия.**

**Учитель:** Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?

- Что нового узнали?

- Что бы вы хотели рассказать своим друзьям, родителям?

**Список литературы:**

1. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – Москва: «ВАКО», 2004.
2. Попова Г. П. Классные часы. 3 класс. – Волгоград: Учитель, 2008. -286 с.