Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Шадринская средняя общеобразовательная школа»

Классный час

**Полезные и вредные привычки**

2 класс

Калениченко Валентина Петровна,

учитель начальных классов

с. Шадрино

2020 г

 **«ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

**Цель:** формирование представления о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

**Планируемые результаты:**

- осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни;

- получат возможность различать вредные и полезные привычки;

- поймут, что надо жить с полезными привычками и избавляться от вредных.

**Формирование УУД**

Регулятивные УУД:

Понимать учебную задачу и стремиться её выполнить;

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- осуществлять подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков;

- использовать знаково-символические средства;

- устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.

- умение структурировать знания;

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение;

 - задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные УУД:

- рассказывать о своих привычках;

- составлять рациональный режим дня школьника;

-обсуждать сбалансированное питание школьника;

- работать в паре:различать вредные и полезные привычки, осуществлятьсамопроверку;

- формулировать правила личной гигиены и соблюдать их.

**Оборудование:** презентация, мультфильмы «Сестрички – привычки», карточки для групповой работы

**I. Организационный момент.**

Прозвенел звонок веселый,

Всех собрал нас на урок,

Чтобы каждый очень просто

В жизни сам себе помог.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Почему люди желают друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

**II. Определение целей и задач**

Упражнения на развитие внимания и мышления.

***Слайд 1, 2, 3,***

– Ребята, посмотрите на слайд, в паре составьте из этих букв слово. **Игра «Буквы рассыпались» - собери слово»**
– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

*Тема нашего занятия: ПРИВЫЧКИ.*

***Слайд 5***

Давайте определим цель нашего занятия. **Игра: подбери нужное слово из группы слов «Для справок»**

1. Ответить на вопрос что такое привычка.

2. Узнать, на какие группы делятся привычки.

3. Определить, как влияют привычки на человека.

Слова для справок: привычки на человека, привычки, привычка.

**III. Введение в тему**

***Слайд 6***

– Что означает слово «привычка»?
*Ответы детей*
– ***ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.*** *То есть, привычка – это действие, которое мы делаем не задумываясь постоянно. Наши предки говорили, что привычка – вторая натура.*– Как вы понимаете смысл данной пословицы?
*Ответы детей:*
– А у вас есть привычка?
*Ответы детей*

**IV. Основная работа по теме занятия**

А сейчас мы определим на какие 2 группы можно разделить все привычки человека.

Послушайте 2 отрывка:

***Слайд 7***

О каких привычках Коли рассказывает автор? (о лени и неряшливости).

Это для него вредно или полезно? Значит, как называются такие привычки? ВРЕДНЫЕ

 Послушайте ещё один отрывок:

А в этом отрывке о каких привычках мальчика идёт речь? Так как можно назвать такие привычки? ПОЛЕЗНЫЕ.

У каждого человека есть привычки.

***Слайд ???***

**Формируй у себя полезные привычки и избавляйся от вредных**. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.

***Слайд 8-9.***

 На нём написаны привычки.

На доске записаны группы привычек: полезные и вредные. **Игра «Цепочка» -** возьми слово, прочитай вслух и определи, в какую группу поставить его на доске.

1. Постоянно жевать жвачку

2. Обманывать

3. Умываться каждое утро

4. Чистить зубы

5. Грызть ногти, карандаш, ручку

6. Класть вещи на место

7. Делать зарядку

8. Опаздывать

9. Говорить правду

10. Лениться

11. Убирать за собой игрушки, учебники

12. Помогать родителям

13. Драться

14. Выполнять режим дня

15. Учить уроки

16. Кричать

17. Мыть руки перед едой

18. Бросать мусор где попало

19. Курить

20. Кушать чипсы

21. Пить пиво

- Что у вас получилось?

**Вывод**: что такое вредные привычки? (приносят вред). Почему они плохие? (делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д.)

Что такое полезные привычки? (приносят пользу). Почему они полезные? (они помогают человеку быть здоровым и воспитанным)

Хорошая привычка -прогулки в лес.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

По лесочку мы гуляли

И грибочки собирали:

Раз – грибок, два – грибок,

Все сложили в кузовок.

**V. Продолжение работы по теме занятия**

Жил-был мальчик Андрюша.

Чистил зубы по утрам,

Мыл лицо и уши,

Наводил порядок сам.

**Просмотр**

**Мультфильм «Сестрички- привычки»**

Что за сестрички появились у Андрюши? (Неряшка, Канителька и Капризулька)

А вредные они или полезные? Почему? (Вредные. Они учат капризничать, лениться, громко кричать и т.д.) Мы будем дружить с такими сестричками?

**Режиму дня – мы друзья.**

Ребята, а ещё надо обязательно соблюдать режим дня, заниматься спортом.

По мнению учёных, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

А еще, чтобы за день все успеть - нужно уметь правильно распределять время, то есть соблюдать **режим дня.**

***Слайд 12-13***

**Ученик:**

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

 Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают человека к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Анализируем **слайд «Режим дня»**

***Поговорим о питании.***

**Ученик**

К еде не будь высокомерен,
Обдумай, что поесть намерен.
Не увлекайся, не переедай,
Но должное внимание
Еде всегда отдай.
И запомни навсегда,
Что не в меру еда –
Болезнь и беда.

**Ученик**

Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки,
Леденцы и шоколад –
Это всё едим подряд.
Но позвольте возразить:
Делать так – себе вредить.

**Ученик**

Нельзя сладким увлекаться,
Можно без зубов остаться.
Кальций кости укрепляет,
Нам здоровья добавляет.
Творог ешьте, пейте молоко,
От зубного кабинета
Будете вы далеко.
Надо кальцием, друзья,
Запасаться прочно,
Ослепительной улыбкой
Улыбнётесь точно.

**Ученик**

Ешьте свёклу и морковку,
Помидоры, лук, чеснок.
Ешьте много, ешьте впрок.
В организме витамин
Потеснит холестерин.
Знайте, овощи и фрукты –
Это лучшие продукты.

**VI. Групповая работа**

А сейчас давайте определим, какими привычками обладали герои следующих стихотворных строк: прочитайте их и попробуйте догадаться о полезных или вредных привычках идёт речь.

(работа в группах)

**I группа :**

В. Лившиц « **Неряха**».

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 левый бок.

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, непонятно,

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?

Вредные привычки: не умывался, был грязнулей, неряхой, не уважал труд других людей.

Какую привычку необходимо приобрести мальчику? (аккуратность)

**II группа:**

С. Маршак **«Про художников и художниц».**

Что за художники или художницы

В школу приносят ножи или ножницы

 И вырезают на парте узор?

Этим художникам – стыд и позор!

Стыд и позор Пустякову Василию:

Он нацарапал на парте фамилию,

Чтобы все знали: сидел Пустяков!

Вредная привычка: портит школьную мебель. Полезная привычка: бережное отношение к труду других людей

**III группа:**

А. Усатова **«Почему я не болею?».**

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

 Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень.

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день!

Полезная привычка: укрепление своего здоровья

Мы прочитали и поговорили о разных привычках. Как вы думаете, а вам - ученикам эти привычки нужны? Каким они сделают ученика? На слайде – слова: «***Аккуратность. Трудолюбие.***

***Забота о своём здоровье.***

***Бережное отношение к труду других людей».***

И правда: такой ученик не опаздывает, у него в порядке книжки и тетрадки, он выполняет свои обещания, бережно относиться ко всему: к чужому труду, бережёт чужое время, бережно относиться ко всему живому, бережёт своё здоровье и здоровье окружающих его людей.

Такой человек будет добрым и внимательным к окружающему миру и людям. Хорошо, если у кого-то уже есть эти привычки, а тем, у кого их ещё нет нужно работать над их приобретением.

 Давайте вместе подумаем, как выработать в себе полезные привычки?

 Какие качества характера нужны для этого?

***Слайд 24***

**Игра «Продолжи фразу»** ( обсуждение в группе)

 Чтобы выработать полезные привычки, надо каждый день делать…

 Мне нужны такие качества характера ….( старание, лень, зазнайство, целеустремлённость, усидчивость, сила воли, желание, упорство)

Мне в этом должны помочь …(родители, друзья, подруги)

 Чтобы избавиться от вредных привычек, надо … (решить раз и навсегда и не отступать)

**Игра «Собери пословицу».** Работа в парах.

Надо из карточек красного и синего цвета, верно, сложить пословицы.

Здоров будешь- все добудешь

Крепок телом - богат и делом

Здоровье дороже - золота

Здоровому врач не надобен

Застарелую болезнь трудно лечить

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле

Двум смертям не бывать, а одной не миновать

Лук семь недугов лечит

Спи камешком, вставай перышком

Где тонко, там и рвется

Живи разумом, так и лекаря не надо

**VII. Итоги урока:**

***Слайд 25***

– Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог.
**На слайде появляются привычки**. Если привычка полезная – вы хлопаете в ладоши, если привычка плохая встаете.

– Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?
– Какие основные выводы можем сделать?

**Выводы**

1. Существуют разные привычки: полезные и вредные.
2. Хорошие привычки можно в себе развить
3. Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

***Слайд 26***

Наши привычки формируем мы сами.

Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь.

VIII. **Рефлексия**

**Игра «Доскажи слово»**

Чтоб здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о … (зарядке)
С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный… (яд)
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с … (мылом)
Не страшна зубам щекотка,
Им нужна пожестче - … (щетка)
Ей спины моей не жалко -
С мылом трёт её… (мочалка)
Чтоб вылечить парнишку,
Ставьте градусник… (под мышку)
Подружилась с физкультурой -
И горжусь сейчас… (фигурой)
Вы диеты ваши бросьте -
Вон торчат уж всюду… (кости)
Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы… (тела)
Стать сильнее захотели?
Поднимайте все… (гантели)
Быть сутулой не обязана
Наших учеников… (спина)
Любят труд, не терпят скуки,
Всё умеют наши… (руки)
- Молодцы!

**Дерево привычек (рефлексия)** – цветное изображение вешают в конце урока на доску.

- Кто считает, что он сможет победить в себе вредные привычки, тот повесит на дерево красный шарик (цветок), кто хочет жить с вредными привычками – повесит синий шарик (цветок) на дерево «Привычек»

**IX. Д/З**

Заполнить анкету

Мои вредные привычки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мои полезные привычки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Меня хвалят за…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Меня ругают за…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хотел бы иметь (укажи привычку)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для этого мне надо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****