

Цель: Привитие потребности в здоровом образе жизни.

Ход классного часа:

I. Знакомство с доктором Любовь. Как настроение?

Учитель: Каждый день мы с вами идём вперёд по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровячков. Разные доктора помогают нам на этом пути.

- Как вы думаете, какой доктор помогает нам сохранять хорошее настроение и дарить людям радость? (Доктор Любовь).

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Что ещё помогает сохранять хорошее настроение? (Добрые слова, сказанные искренно, идущие от сердца.)

1. Упр-е. «Азбука волшебных слов».

- Давайте улыбнёмся и скажем друг другу добрые слова каждый своему соседу.

- Какие причины могут влиять на настроение? (Кто-то сказал обидные слова; стыдно за себя; плохое самочувствие.)

- Можно ли исправить настроение?

- С каким настроением каждый из вас приходит в школу?

- Как это отражается на успехах в учёбе?

2. Задание «Выберите правильный ответ».

В школе: интересно, устаю, скучно, волнуюсь, весело, радуюсь, неинтересно, огорчаюсь, доволен, не доволен.

- Напишите на листочке ваш ответ.

3. Задание «Моё отношение к учёбе».

- Нарисуйте любую фигуру и закрасьте её нужным цветом:

Самый любимый предмет – красным цветом; менее любимый – зелёным; не люблю, но терплю – синим; не люблю – чёрным.

II. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в небе».

- Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несёт силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое. Давайте заучим эти слова наизусть:

Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.

III. Я пришёл из школы.

- Почему у человека бывает разное настроение?

- Какие причины влияют на настроение?

- Можно ли сделать так, чтобы настроение всегда было хорошим?

- Как начинать день? (С улыбки и самовнушения.)

- С каким настроением вы приходите домой из школы? Изменяется ли оно у вас дома? Почему?

- Послушайте внимательно рассказ:

«Федя пришёл домой хмурый. Он долго возился в коридоре, потом вошёл в комнату. Бабушка лежала на диване.

- Ба, я есть хочу.
- Федя, мне сегодня нездоровится. Я не выходила из дому. Дома нет хлеба.
- Но я не могу есть без хлеба!
- Придётся тебе сходить в магазин и купить хлеба.
- Бабушка, я никогда не покупал хлеб.
- Ничего страшного».

Вопросы:

- Как вы думаете, почему Федя пришёл домой хмурый? Закончите рассказ.
- Что пришлось сделать Феде?
- Какие у вас обязанности по дому?
- Нравится ли вам их выполнять?
- За что вы любите своих близких? Слушаетесь ли их?
- Давайте поиграем «Любишь – не любишь». Я буду диктовать вам предложения, а вы должны ответить знаками « - » - люблю, « + » - не люблю. Игра:
 - а. Игры на улице.
 - б. Просмотр передач по телевизору.
 - в. Игры дома.
 - г. Помощь на дому.
 - д. Обед.
 - е. Чтение книг.
 - ж. Ничего не делать.
 - з. Уроки.
 - и. Увлечения.
 - к. Занятия спортом.

Учитель: Послушайте продолжение рассказа о Феде.

« - Федя, поговори со мной немного, - просит больная бабушка.

- Бабушка, мне совсем неинтересно с тобой разговаривать! Я хочу погулять, поиграть в футбол. Погода сегодня – о-го-го!
- Федя, давай всё же попробуем немного поговорить. Расскажи мне, что было в школе. О чём вам сегодня рассказывала Елена Николаевна? А как твой новый друг Витя? Почему бы тебе не пригласить его в гости? ...

Федя подошёл к бабушке, сел на стул и стал с ней разговаривать. Он так весело рассказывал о школе, что бабушка забыла о своём нездоровье. Она смеялась вместе с внуком, а потом сказала:

- Это был очень весёлый разговор. Ты меня развлёк. Спасибо, внучек. А теперь можешь погулять. Только не забудь об уроках».

Вопросы:

- Как вёл себя Федя? Какое у него было настроение?
- Изменилось ли у него настроение после разговора с бабушкой?
- Какой мы можем сделать вывод?

Вывод: Быть хмурым нехорошо. Человек должен быть всегда в хорошем настроении, а его милым и приятным.

IV. Игра «Закончи рассказ».

1. Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро», - крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось...
2. Подошёл автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Ваше настроение...
3. Вы больны. Болит голова, кашель, насморк. За окном дождь и ветер. Настроение...
4. Друг поделился с вами радостью. Вы...

V. Итог классного часа.

- Какой доктор помогает нам сохранять хорошее настроение? (Доктор Любовь.)
- Что он нам советует?
- Какое решение мы примем?

Решили. Следить за своей речью и не произносить плохих слов. Любить своих близких и учиться прощать им обиды.