

Классные часы в 1 классе

Учитель: Малахова Н.А.

Физическое воспитание учащихся и формирование здорового образа жизни

Классный час на тему « Режим дня – основа жизни человека»

Цели: учить составлять режим дня, прививать умение правильно распределять время на работу и отдых, учить ценить время, понимать необходимость соблюдать режим дня.

Ход занятия

I. Постановка проблемного вопроса.

Учитель. Зачем быть воспитанным?

Не только детям, но и многим взрослым людям хочется, чтобы все их друзья, соседи и даже незнакомые прохожие всегда относились к ним внимательно, по-доброму, всегда любили и уважали их.

Весь секрет в том, что к опрятно одетому, вежливому, воспитанному и доброму человеку окружающие люди относятся всегда по-доброму. Только такого человека все любят и уважают. И у него есть верные надёжные друзья, с которыми ему никогда не бывает скучно.

II. Беседа « Режим дня – основа жизни человека».

1. Слово учителя

Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тётя. Они его любили, баловали. Алёша ложился спать, когда ему хотелось. Ел то, что хотел и когда хотел. У мальчика было очень много

игрушек, книжек. Они ему так надоели, что Алёша их разбрасывал, ломал.

Родители делали за Алёшу домашние задания, убирали игрушки. В школу Алёша постоянно опаздывал. Там ему было скучно. Он дёргал за косы девочек, бил малышей, бросал камни в птиц.

--- Что вы можете сказать об этом мальчике?

--- Нравится или не нравится вам Алёша ? Почему?

----Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

--- Почему Алёше скучно и дома, и в школе?

--- Хотели бы вы дружить с таким мальчиком?

Ответы учащихся.

Учитель. Воспитанному человеку и скучать некогда. Ведь он живёт по строгому распорядку и делает всё самостоятельно.

--- Как называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня?

Ответы учащихся.

Учитель. Правильно, это режим дня.

2. Основные правила составления режима дня.

Учитель. Правильный режим дня --- это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т.д.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. « Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека» -- так говорят ученые.

При этом учитывается ещё одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времени года, колебаний температуры, солнца и т. д.

Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя «пиками» её повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов.

Вот поэтому необходимо так организовать свой режим дня, чтобы основная нагрузка была именно в эти часы.

Ответы учащихся.

Учитель. Правильно, с 8 до 13 часов лучше всего заниматься в школе, а с 16 до 19 часов – выполнять домашнее задание.

Но давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъёма до вечернего сна.

Ежедневный гигиенический режим жизни означает умение правильно распределить время для работы и для отдыха. Сутки должны быть распределены так: 7-8 часов работы, 9-10 часов сна, 6-7 часов отдыха, но обязательно активного.

III. Составление режима дня школьника.

Учитель. Давайте по схеме составим режим дня для вас.

На доске рисунок циферблата часов. Учителем заготавливаются карточки с надписями: сон, подъём, занятия в школе, завтрак, зарядка, прогулка, обед, полдник, ужин, домашнее задание, свободное время.

Учитель вместе с учащимися расставляет карточки, составляя режим дня.

Затем учащимся предлагается рассказать о своём режиме дня, после чего все вместе обсуждают его правильность и рациональность.

IV. Игры на развитие чувства времени.

Учитель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого нужно прежде всего научиться ориентироваться во времени, «чувствовать» его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой и т. д. И мы с

вами сравним и выясним, нельзя ли что-нибудь из перечисленных дел выполнить быстрее и на этом сэкономить несколько минут для важных дел, на которые никогда не хватает времени.

А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр:

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Стоп, машина, стоп, машина...» и т. д.) и в нужный момент (безо всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово: «Стоп!»

4. «Цена минуты»

Кто за 1 минуту больше:

- напишет аккуратно одну и ту же букву;
- напишет подряд числа, начиная с 1;
- свяжет обрывки нитки, каждый длиной 10 см (сравним, у кого нитка окажется длинней).

V. Подведение итогов.

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим. А ведь если тщательно просмотреть, проанализировать свой режим дня, то мы обнаружим, что часть времени тратим беспорядочно, бесцельно на необязательные и ненужные дела. В то же время так не хватает времени на хорошие, полезные дела. Поэтому учитесь ценить и экономить время. В

народе говорят: «Копейка рубль бережёт», а из минут складываются часы, дни, годы.

Стихи о человеке и его часах

Первый ученик.

Ведут часы секундам счёт.

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт.

Второй ученик.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по 10 раз.

Третий ученик.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Четвёртый ученик.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

Пятый ученик.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Шестой ученик.

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денёк!

Нравственное воспитание учащихся

Тематическая беседа «Будьте вежливы»

Цели: воспитывать в детях вежливость, тактичность, уважение к людям, стремление быть полезным обществу, учить использовать в речи вежливые слова, формировать доброжелательные отношения в коллективе.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Учитель. Среди людей существуют разные отношения: добрые, хорошие, нужные, обязательные, уважительные, скверные, злые, унижительные, доброжелательные. Наш класс – это коллектив. Самый первый коллектив – это семья, затем группа в детском саду, класс, школа и, в конечном итоге, страна.

Коллектив – это группа людей, объединённых общей работой, учёбой или интересами.

Сегодня мы поговорим о том, какие отношения должны быть у нас в классе, как нужно общаться с людьми.

II. Основная часть. Формирование представлений о нравственно-этических нормах общения.

1. Работа над стихотворением А. Барто.

Учитель. Послушайте стихотворение А. Барто. Какие слова употребляются героем стихотворения при встрече и прощании? Вежлив ли он?

Друзья, вот вам на всякий случай

Стихи о школьнике одном:

Его зовут... а впрочем, лучше

Мы здесь его не назовём.

Ему бывает часто лень

Сказать при встрече: «Добрый день!»

А он стесняется, молчит

И в лучшем случае «Здорово»

Он вместо «здравствуй» говорит.

«Спасибо», «здравствуйте», «простите»

Произносить он не привык.

Простого слова «извините»

Не одолел его язык.

А вместо слова «до свиданья»

Не говорит он ничего.

Или заявит на прощанье:

«Ну, я пошёл, пока, всего...»

Не скажет он друзьям по школе:

Алёша, Петя, Ваня, Толя.

Своих друзей зовёт он только:

Алёшка, Петька, Ванька, Толька.

Ребята, мы не можем тут

Сказать вам, как его зовут.

Мы честно вас предупреждаем,
Что имени его не знаем.
Но, может быть, он всем знаком,
И вы встречались с ним где-либо.
Тогда скажите нам о нём,
А мы...мы скажем вам – спасибо!

2. Слова приветствия и прощания.

Учитель. А какие слова приветствия и прощания вы употребляете, ребята?

(Здравствуйте! Доброе утро! Добрый вечер! Добрый день! До свидания!
Всего вам хорошего! Счастливого пути! Доброго пути!)

«Доброе утро!» -- и сразу станет теплее, радостнее. А как надо произносить эти слова? Можно ли говорить «Доброе утро!» нахмурясь, недовольным голосом? Почему (Ответы детей)

Все люди нуждаются в доброте, понимании, заботе, уважении и улыбке – символе человечности и доброты.

А что обозначает другое хорошее слово – «здравствуйте»? (Ответы детей)

Все эти слова: здравствуйте, доброе утро, добрый день, спокойной ночи – хороши тогда, когда человек человеку действительно желает добра, здоровья.

3. Работа над стихотворением «Невежливая вежливость».

Обещал отцу Петрусь:

- Я за вежливость возьмусь.

Буду всех благодарить,

Первым «здравствуй» говорить!

Вот мальчишка со стараньем

Выполняет обещанье.

Видит – утром у сторожки

Дремлет сторож на порожке.

На посту он ночь не спал,
Только-только задремал.
А Петрусь как заорёт:
- С добрым утром! Дед Федот!

Дед ругнул его спросонок:
- Убирайся, пострелёнок!

Вот Петрусь догнал Иринку
Да как дёрнет за косынку:

- Ты куда, Иринка, стой-

Я здороваюсь с тобой!

Та отпрянула в сторонку...

Как невежлива девчонка!

Нёс вожатый горку книг,

А Петрусь с ограды – прыг!

Чуть не сел ему на плечи:

- Извините, добрый вечер!

- Вы, - вожатый закричал, -

И невежа, и нахал!

Петя очень удивлён:

Разве был невежлив он?!

- Где и когда был невежлив Петя?

- Почему стихотворение так называется?

4. Работа с пословицами.

- Добрыми, вежливыми будут и слова благодарности. Народная мудрость говорит

- Доброе слово человеку – что дождь в засуху.

- Худое слово и сладким мёдом не зальёшь.

- Объясните, как вы понимаете эти слова?

5. Игра «Вежливо – невежливо»

- «Вежливо» - дети хлопают в ладоши, «невежливо» - топают ногами.

- 1) Здраваться при встрече.
- 2) Толкнуть и не извиниться.
- 3) Помочь поднять упавшую вещь.
- 4) Не уступить место в транспорте.
- 5) Сидеть в шапке за столом.
- 6) При встрече с учителем или знакомым взрослым человеком – поздороваться первым.
- 7) Обращаясь с просьбой, говорить «пожалуйста»
- 8) Придумать своим друзьям прозвища и так их называть.

6. Обсуждение ситуаций.

- 1) А теперь, ребята, давайте решим все вместе такую задачу:

Одна девочка жаловалась возмущённо маме:

-- Во дворе мальчишка, такой невежа, зовёт меня Танька!

-- А ты как его зовёшь? – спросила мама.

-- Я его вообще никак не зову, - ответила Таня. – Я ему просто кричу: «Эй, ты!»

- Скажите, права ли Таня?

- 2) Как вы поблагодарите маму за вкусный обед?

7. Игра «Стоп – красный свет».

- Вы знаете, что, когда горит красный свет светофора, идти опасно. Вот по отношению к людям надо помнить о таком сигнале. Я буду рассказывать вам маленькие эпизоды, как только вы заметите неэтичное, невежливое поведение – поднимите красную карточку, если одобряете – зелёную.

- 1) Два мальчика о чём-то увлечённо спорили в автобусе и так громко, что все стали на них оглядываться.
- 2) На перемене у двери столовой два мальчика, обогнав девочку и оттолкнув её в сторону, первыми вбежали в столовую.
- 3) Две девочки в столовой «хлюпают» носами, болтают за столом во время еды.
- 4) Мальчишки во дворе бросают камни в птиц, дёргают за хвост кошек и собак.
- 5) По утрам убираем за собой постель.
- 6) После игры убираем в положенное место игрушки, книжки, цветные карандаши.
- 7) Если я за что-либо обиделся на своего друга, постараюсь поскорей забыть и простить ему свою обиду.

III. Подведение итогов.

- Для того, чтобы стать вежливыми, вы, ребята, должны как можно чаще пользоваться «волшебными словами». Дополните рифму.

- . Растает ледяная глыба от слова тёплого... (спасибо)
- . Зазеленеет старый пенёк, когда услышит... (добрый день)
- . Когда нас бранят за шалости, говорим... (простите, пожалуйста)
- . И во Франции, и в Дании на прощание говорят... (до свидания).

IV. Заключительное слово учителя.

Доброе слово может подбодрить человека в трудную минуту, может помочь рассеять плохое настроение.

Надо, чтобы и поступки ваши были разумными, ясными, чтобы никогда вам не приходилось за них краснеть и стыдиться. Народ давно заметил: «Дела сильнее слов»

Надо стараться всегда и во всем быть полезными людям.

Дети исполняют хором два куплета песни.

Землю обмотали тоненькие нити,

Нити параллелей и волшебных рек.

Совершите чудо, руку протяните.

Надо чтобы в дружбу верил каждый человек.

Мы не зря мечтали о волшебном чуде.

Пусть планету вертит всемогущий век.

Это так чудесно, если с вами рядом

Улыбнулся незнакомый хмурый человек.

Учитель. Наше занятие, ребята, окончено. Всего доброго!

Занятие по правилам дорожного движения

« Школа светофорных наук»

(инсценированный классный час)

Цели: познакомить детей с основными правилами дорожного движения, дорожными знаками; формировать навыки грамотного поведения на улицах и дорогах города.

Оборудование: изображения дорожных знаков, круги 3 цветов (красный, жёлтый, зелёный), плакат «Дорожная азбука», Светофорчик.

Ход занятия

I. Вступление.

Учитель. Сегодня мы отправимся в путешествие по улицам и дорогам нашего замечательного города. А вы готовы к такому путешествию?

Ну что же, посмотрим, как вы знаете правила дорожного движения.

II. Основная часть.

1

Первый ученик.

Чтоб тебе помочь путь пройти опасный,

Горит и день, и ночь зелёный, жёлтый, красный.

Второй ученик (показывает кружок красного цвета).

Самый строгий – красный свет.

Если он горит,

Стоп! Дороги дальше нет,

Путь для всех закрыт!

Третий ученик (показывает кружок жёлтого цвета).

Чтоб спокойно перешёл ты,
Слушай наш совет:
Жди! Увидишь скоро жёлтый
В середине свет!

Четвёртый ученик (показывает кружок зелёного цвета).

А за ним зелёный свет
Вспыхнет впереди,
Скажет он: «Препятствий нет,
Смело в путь иди!»

Игра «Красный, жёлтый, зелёный»

Учитель показывает зелёный круг – дети шагают на месте;

жёлтый круг – дети хлопают в ладоши;

красный круг – дети стоят на месте.

2

Появляется Незнайка. Он идет по дороге, ударяя мячом о пол.

Незнайка. Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Учитель (забирает мяч у Незнайки).

На проезжей части, дети,

Не играйте в игры эти.

Бегать можно без оглядки

Во дворе и на площадке.

Незнайка. А почему на дороге нельзя играть?

Ответы детей.

Незнайка. А что делать, если мяч выкатился на дорогу? (Ответы детей)

Учитель (обращаясь к Незнайке). А ты знаешь, как надо переходить дорогу?

Незнайка. Где хочешь, там и переходишь.

Учитель. Ребята, правильно он ответил? А как надо? (Ответы детей)

Ученик. Пешеход, пешеход,

Помни ты про переход,

Переход подземный,

А ещё наземный.

Знай, что только переход

От машин тебя спасёт.

Учитель. Тебе, Незнайка, ещё вопрос. Как следует себя вести, если ты вышел из автобуса и тебе надо перейти на другую сторону?

Незнайка. Надо обойти автобус с любой стороны.

Дети рассказывают, как правильно обходить автобус.

Незнайка. Спасибо, ребята. Вы много знаете и меня научили. Я понял, что надо знать правила дорожного движения.

3

Учитель. Ребята, а чем отличается улица от дороги? (**Улица** – часть территории, расположенная между жилыми домами и другими зданиями, а также между зелёными насаждениями.)

Назовите элементы дороги и их назначение.

Проезжая часть – для движения транспорта.

Обочина – расположена по обе стороны проезжей части, служит для остановки автомобилей и движения пешеходов.

Кюветы – прорыты по обе стороны дороги, необходимы для отвода воды.

Учитель. Ребята, вы наверное видели на улицах и дорогах знаки разной формы и цвета. По этим знакам водители узнают, где можно ехать, а где нужно остановить машину. Знаки предупреждают об опасности на дорогах. Эти знаки должны знать и пешеходы. А вы, ребята, знаете их?

Учитель показывает дорожный знак, дети объясняют его значение.

«Пешеходный переход»

«Пешеходное движение запрещено»

«Осторожно! Дети!»

«Железнодорожный переезд без шлагбаума

«Велосипедная дорожка»

«Велосипедное движение запрещено»

«Подземный переход»

III. Итог занятия.

- Чему учились?
- Что новое узнали на занятии?