МКОУ “Улановская основная общеобразовательная школа»

Классный час

«Режим дня»

Учитель английского языка,

классный руководитель 5-6 класса

Щеглова И.В.

Улановка, 2019 год.

Режим дня.

Цели:

- Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения.
- Научить составлять режим дня.
- Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня.
- Прививать умение правильно распределять время на работу и отдых, учить ценить время.
- Запустить работу над проектом по созданию режима дня, с учётом индивидуальных особенностей каждого подростка.

Оборудование: слайд – шоу, плакаты с пословицами, фломастеры, заготовки для составления режимов дня.

Ход классного часа

1. На экране появляется вставка «Режим дня»

2. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок т.е. режим дня. Режим дня – это определённое время утреннего подъёма, зарядки, часы отдыха и занятий в школе и дома. Режим помогает выработать привычный, чёткий ритм жизни: работы и отдыха, занятий и игр.

3. Ученик читает стихотворение.

Режим дня

Сон. Будильник. Душ. Зарядка.

Завтрак. Чай. Портфель. Тетрадка.

Туфли. Путь. Вороны. Счет.

Опозданье. Незачет.

Перемена. Поведенье.

Двойка. Завуч. Огорченье.

Выяснение. Звонок.

Бег по лестнице. Урок.

Цифры. Правила. Мученья.

Свет. Окно. Мечты. Виденья.

Устный счет. Пример. Доска.

Умножение. Тоска.

Двойка. Разочарованье.

Перспектива. Наказанье.

Оптимизм. Борьба с пороком.

Шутки. Смех. Конец урокам!

Дом. Один. Ура! Игрушки.

Суп. Блины. Компот. Ватрушки.

Отдых. Мультиков программа.

Телефон. Компьютер. Мама.

Встреча. Поцелуй. Дневник.

Ох! Ремень. Вопросы. Крик.

Оправданья. Сопли. Слезы.

Восклицания. Угрозы.

Примирение. Учебник.

- Делай сам! - Угу. Решебник.

Ужин. Ванна. Расслабленье.

Завтра утром повторенье:

Сон. Будильник. Душ. Зарядка…

Татьяна Варламова

4. А вы как думаете: «Что такое режим дня?»

5. Слайд 2.

6. Давайте рассмотрим этот вопрос более подробно. (Слайды 3-10)

7. «Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека» - так говорят ученые. При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени, ритм. Наши «биологические часы» помогают нам чередовать время покоя и сна, труда и отдыха. Именно они «подсказывают» нам время, когда нужно вставать и когда ложиться, когда обедать. Если ритм выдерживается – наш организм работает без боев. Например, вы сможете без будильника подняться утром.

8. Проверим, как у вас развито чувство ритма с помощью **игр**.

1. Все вы знаете, что в минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнет счет секунд про себя и, когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог: кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто позже.

2. Есть очень веселая игра, которая приучает к четкому соблюдению ритма, а значит, и умению правильно отсчитывать время.

Все хором повторяют слова: **Слайд 6**

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь.

Тра-та, та-та, тра-та, та-та,

Тра-та, та-та, та!

Тра-та, та-та, тра-та, та-та,

Тра-та, та-та, та!

В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст (Стоп, машина, стоп, машина…) и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово: «Стоп!»

9.А если ритм человека нарушается? Если ложиться спать то в 9, а то в 11 часов, нервная система не успевает подготовиться ко сну, и ты спишь плохо, беспокойно, а встаешь с трудом. Если обедать то в два часа, то в три, желудок не успевает выработать желудочный сок, и пища плохо переваривается. Нарушая режим, человек наносит серьезный удар своему здоровью.

При несоблюдении режима ребята ничего не успевают, все время в тревоге. Из-за этого они становятся невнимательными, рассеянными, у них портится настроение, появляются вялость и переутомление, да и оценки в дневнике не радуют…

10. Времени нам всегда не хватает, мы не можем продлить день – но мы можем разумно его организовать. Но бывает, что у человека есть хорошо составленный режим дня, и он пытается его выполнять, но ничего из этого не выходит. Человек не успевает выполнить намеченное. Почему так происходит? Оказывается, мало составить режим. Надо уметь ценить время и разумно им пользоваться. Посуду можно за три минуты вымыть, а можно и полчаса плескаться, если заодно играть с мыльными пузырями. Утром можно быстро умыться, а если этикетки читать, рассматривать бутылочки-шампуни, то и утра не хватит.

А бывают ли у вас подобные ситуации? Расскажите о них. (Слайд 12-13). Что неправильно делают здесь ребята? Чем это грозит?

11.Я предлагаю вам посмотреть некоторые рекомендации для выполнения режима дня. Вы согласны сними? А какие ещё вы можете предложить. 2 минуты на обдумывание.

12. Правильно организованный режим поможет сохранить нам хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность. У нас все будет получаться без особого напряжения.

Перед вами пункты правильного режима дня: подъём, уборка постели, утренний туалет, приготовления ко сну, сон, завтрак, свободные занятия, дорога в школу, ужин, прогулка, активный отдых, учебные занятия, приготовление домашних заданий, свободные занятия, обед, дорога домой, утренняя гимнастика. Расположите их в правильной последовательности. Ученики выходят по очереди из каждой команды по одному и закрепляют на доске правильный режим дня.

13. Учёные, исследовав биологические часы человека, Составили примерную схему режима дня для учащихся. Они определили, когда вам лучше делать уроки, а когда лучше отдохнуть, сколько нужно времени на подготовку к урокам и т. д. Сейчас я даю вам эту схему. Посмотрите её внимательно. (На столах у ребят разложена «Примерная схема режима дня для учащихся общеобразовательной школы с учётом активизации деятельности во внеурочное время. См. «Приложение 1».)

Когда вам лучше всего ложиться спать?

Сколько времени вам нужно готовить уроки?

Сколько часов вам нужно активно отдыхать?

Я вижу вы хорошо поняли рекомендации учёных. Сейчас я предлагаю вам оформить режим дня семиклассника и восьмиклассника с учётом этих рекомендаций, а затем защитить свой режим. На это я даю вам 15 минут.

Молодцы!

14.В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое. Так, например, если человек ложиться спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном; регулярное питание вызывает в определенное время аппетит и т.д. очень важно как можно больше бывать на свежем воздухе, гулять, играть в подвижные игры

Режим… - это только средство. Но ваш режим не может быть и не должен быть одинаковым при различных условиях. Ваши способности, величина квартиры, дорога в школу и многие другие обстоятельства определяют и изменяют характер режима. Один режим должен быть в большой семье, где много детей, и совершенно иной в такой семье, где один ребенок.

Поэтому я сейчас даю вам 10 минут, составьте свой личный режим дня. (Слайд 15).

15. Ребята, как вы думаете, легко ли соблюдать режим дня? А какие качества личности нужны, чтобы ему следовать? Проведём аукцион качеств. Ребята называют качества, необходимые для того, чтобы соблюдать режим дня. Побеждает тот, кто последним назовёт какое-либо качество.

16. Итак, ребята! Режим дня у вас у всех есть, качества необходимые для его соблюдения тоже. Вот я и предлагаю вам всю следующую неделю попробовать жить по режиму дня. Я составила вот такую таблицу, где вы будете каждый день оценивать выполнение вами режима дня в %.

Фамилия,имя	Понед.	Вторн.	Среда	Четверг	Пятн.	Субб.	Воскр.
1. Абрамов Саша							
2. Бондарик Максим							

3. Булгакова Люба							

А чтобы вам было легче, я попросила ваших родителей вам в этом помочь. (Ученикам вручаются письма к родителям. См. «Приложение 2».)

Через неделю мы вновь соберёмся, поговорим о результатах и наметим новые задачи. А чтобы вам не было всё это в тягость, давайте вспомним народную мудрость. Ученики читают пословицы.

Кончил дело – гуляй смело.

Делу время – потехе час.

Упустишь минутку – потеряешь час.

Соблюдай режим труда и быта – будет здоровье крепче гранита.

А сейчас я просто не устояла перед обаянием этих котов и прошу вас посмотреть ещё один режим дня.

Большое всем спасибо! Сейчас уходя, если вам понравился наш классный час – прикрепите на доске красный цветок, а если нет – синий.

Приложение 1.