Ковылина Н.В., МБОУ «Гимназия №3, г.Дубна, Московская область «

Методическая разработка

классного часа «Режим дня» (5 класс)

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

* развитие представления об основных компонентах режима дня;
* развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;
* формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.

Необходимо подготовить:

3 листа ватмана, разлинованных по числу часов в сутках, подписанные конверты с заданиями и списками дел на день.

 Ход классного часа.

- Как успеть сделать все дела, намеченные за день , и ещё оставить время на отдых? Такой вопрос не раз задавал себе каждый из нас. В самом деле, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят?

Оказывается, тайна времени все-таки есть. Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

-Это, наверное, режим дня) (Правильный распорядок дня.)

- Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня.

**4.Основные правила составления режима дня.**

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

Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй « сколько хочешь». К чему такой распорядок дня может привести?

**Игра на развитие чувства времени.**

Режим приводит не только порядку, но и учит дорожить вре­менем.

* Для чего люди придумали часы? *(Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем.*
* *часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)*

Кто из вас знает, как правильно определить время? *(Учитель по модели часов просит определить время.)*

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

Так, при построении режима дня подростка следует соблюдать следующие условия:

* сон не менее 8 часов (отход ко сну – не позже 22.00);
* прием пищи – не менее 4 раз в день, промежуток между основными приемами пищи – не более 4 часов;
* чередование различных видов деятельности (5-10 минутные перерывы после 40 минут умственной деятельности, отдых после занятий в школе). Смена видов деятельности в течение дня является наиболее эффективным вариантом отдыха. Связано это с тем, что переход на другой вид деятельности приводит к возникновению возбуждения в ранее не работавших зонах мозга, а в работавших возникает процесс торможения – клетки отдыхают.

Учитель вместе с учащимися расставляет карточки, составляя режим дня.
 **Практическое задание:**

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

2. Работа в группах – планирование дня.

Предложить учащимся распределиться на группы по 5-6 человек. Каждая группа получает задание: используя список дел, составить план для своего сверстника на день.

Задача группы – предложить оптимальный план дня, который включает все перечисленные дела, а также учитывает основные гигиенические нормы. Распорядок дня оформляется на листе ватмана.

*Примерные задания для работы в группах.*

Задание для первой группы: занятия в школе – с 8.30 до 14.30, подготовка домашнего задания – 2.5 часа.

Задание для второй группы: занятие в школе с 8.00 до 14. 30, тренировка в спортивной секции с 18.00 до 19.30, подготовка домашнего задания – 2,5 часа, небольшая уборка в квартире (помыть посуду, пропылесосить ковры).

Задание для третьей группы: занятие в школе с 8.00 до 14. 30, факультатив по французскому языку с 14.35 до 15.20, подготовка домашнего задания – 2,5 часа.

3. Обсуждение вариантов распорядка дня, составленных группами.

Группы представляют свои варианты планирования дня.

Во время обсуждения нужно выяснить, удалось ли команде включить в план дня все запланированные дела, выбраны ли для различных дел оптимальные временные промежутки (когда делать уроки, обедать, спать и т.д.).

При обсуждении педагог обращает внимание учащихся на возможность использования скрытых резервов времени (например, повторять стихотворение по дороге в школу, во время перерыва в выполнении домашнего задания протереть пыль и т.д.). Важно показать подросткам, что использование таких резервов позволит им не только справиться со всеми необходимыми делами, но и найти время для любимых дел.

Вопросы для обсуждения:

1. Будет ли полезен самый «правильный» (с точки зрения гигиенической оценки) режим дня, если он не соответствует образу жизни человека, для которого он составлен?

2. Что необходимо сделать, если не хватает время на выполнение домашнего задания?

Задание для учащихся: составить индивидуальный режим дня, с учетом своих внеурочных занятий и любимых дел.

-Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.
 **6. Подведение итогов.**

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, страшно перегружены. А ведь если тщательно просмотреть, проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что часть времени мы тратим беспорядочно, бесцельно на необязательные и ненужные дела. В то же время так не хватает времени на хорошие, полезные дела: сходить в библиотеку, помочь маме и т. д. Поэтому учитесь ценить и экономить время.

РЕКОМЕНДАЦИИ

• приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;

• выполняй каждый день утреннюю зарядку;

• следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;

старайся есть в одно и то же время

**Итог( рефлексия):**

Мне сегодня понравилось……

Трудно было справится….

На уроке я узнал (а),что…

Спасибо , ребята! Мне очень приятно было с вами работать.