Классный час: «ЗОЖ: Рабочее место младшего школьника»

Кл. руководитель Марченко Е.В.

Аудитория: 3 «а» класс

*Цель:* формировать отношение к учёбе, как главному, ведущему виду деятельности; показать учащимся значимость правильной организации рабочего места;

***Предварительная подготовка:***

Ребятам было предложено следующее задание: сфотографировать своё рабочее место дома, подготовить небольшое сообщение о своём рабочем месте (преимущества, может быть и недостатки);

Ход классного часа:

1. **Организационный момент.**
2. **Активизация обучающихся к работе.**

Сегодня на классном часе мы поговорим об организации рабочего места школьника дома в классе, для начала я предлагаю вам отгадать загадку:

В каждом классе в три ряда ровненько стоят.

Чтобы удобно было для ребят было писать, читать и рисовать.

На них тетрадочки лежат, учебники и ручка.

За ними детки все сидят удобно им учиться. (парта) (слайд 2)

- Как вы думаете, почему школьнику необходима специальная мебель в классной комнате? (ответы детей)

Учитель: Каждый школьник нуждается в определенном, постоянном месте для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы школьник мог свободно расположиться со своими пособиями.

- А знаете ли вы, что школьники не всегда сидели за партами?

История школьной парты:

Подготовленный ученик 1: В Древнем Египте ученики обычно сидели прямо на полу, скрестив ноги. На колени клали дощечку – подставку для письма.(слайд 3)

В Древней Греции дети сидели на низеньких скамеечках, но восковые дощечки для письма всё равно клали на колени. (слайд 4)

Подготовленный ученик 2: В Средневековье и более поздние времена все ученики, находящиеся под началом учителя, усаживались за один стол. В некоторых странах они сидели на стульях, а на Руси, как правило, на деревянных лавках. (слайд 5,6)

Учитель: По одной из версий, слово «парта» значит «стоящая в стороне» и происходит от латинского слова «парт», что обозначает часть или группа. Возможно, что парта это часть длинного ученического стола, которые использовались в средневековых университетах.

Подготовленный ученик 3: **Первая парта появилась в 60-х годах XIX века**. Именно в это время медики выяснили, что долгое сидение ученика на неподходящей для него скамье губительно сказывается на его здоровье: искривляется позвоночник, портится зрение, появляется расстройство дыхания и кровообращения. Во многих странах — Англии, Германии, Швейцарии — принялись конструировать мебель, которая не наносила бы вреда здоровью учеников. Оказалось, что самой удачной с точки зрения врачей является парта, которая соответствует росту ребёнка.

Учитель: Привычная всем парта появилась примерно 120 лет назад. Создал её известный офтальмолог и гигиенист 19 века профессор Московского университета **Ф.Ф. Эрисман.** Приблизительно в начале второй половины XIX века Высочайшим Постановлением было предписано — во всех школах использовать парты единого образца. Но **парты Эрисмана** поначалу делались одноместными. С одной стороны, это хорошо: никто ни у кого не мог списать, никто никому не мешал. Только вот стоили такие парты довольно дорого и занимали в классе много места. Поэтому в большинстве школ XX века использовались парты на двоих. Эти парты просуществовали без изменений до второй половины ХХ века. Парта представляла собой мощную конструкцию, изготовленную целиком из массива дуба, отдельные детали, которой имели толщину до 40, и даже до 60 мм.
Эта двухместная парта включала продольных два полоза, на которых крепились сиденье со спинкой и наклоненная столешница с двумя откидными клапанами-крышками, под которой располагалась полка для портфелей и толстый брус-подножка. Дальний от сидящего за партой край столешницы, был выполнен в виде узкой горизонтальной поверхности, на которой имелись два отверстия, куда вставлялись фарфоровые чернильницы, и два желобка для ручки или карандаша. Такая парта имеет несколько существенных недостатков. Один из них — встать из-за нее можно было, только откинув крышку, словно люк танковой башни. И учителя каждый раз, первого сентября, вновь и вновь тренировали классы вставать из-за парт не создавая оглушительного грохота. Если ученик, вызванный к доске, вставал, то учебник или его большая тетрадь сдвигались поднятой крышкой вперед, цепляли чернильницу, и все ее содержимое выливалось на спину сидящего впереди. (слайд 7-9)

 - Ребята, а как вы считаете, в нашем классе удобные парты? (ответы детей);

Учитель: При правильно подобранном столе его край должен оказаться точно на уровне грудины. Пространство под столом должно быть таким, чтобы колени не подпирали столешницу снизу, а ноги стояли под прямым углом.

- Ребята, вы наверное, неоднократно слышали от учителя такие слова: «Наведите порядок на своём рабочем месте. Сложите аккуратно всё на край стола».

- Как вы думаете, зачем на своём рабочем месте необходимо поддерживать порядок? (ответы детей).

**4. Физминутка:** Представьте, что сейчас прозвенел звонок и у вас начинается перемена. Приготовьте своё рабочее место к уроку русского языка. (дети достают из портфелей всё необходимое для урока).

**5. Как правильно сидеть за школьной партой. (10-11 слайд)**

1. Обе ноги должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.  Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.

2. Тетрадь должна быть обращена к источнику освещения.

3. Монитор компьютера нужно поставить по центру, перед глазами, чтобы ребенок не изворачивался.

4. Стул должен быть обычный, без колёсиков и подлокотников, чтобы  позвоночник не искривлялся во время опоры на подлокотник.

Далее, идёт обсуждение рабочих мест учеников в классе: удачи и если есть недостатки.

**6. Организация рабочего места школьника дома (слайд 12-14).**

- Ребята, скажите, а как должно быть организовано рабочее место школьника дома? (ответы детей)

Учитель: Рабочее место обязательно должно находиться рядом с окном. Стол можно установить слева боком к окну или справа от окна, но в этом случае его необходимо развернуть к свету лицевой стороной.

Для того чтобы ребенок не утомлялся во время работы, источники света нужно комбинировать. Оптимальный вариант – сочетание настенных бра или светового карниза с отраженным светом и отдельного светильника непосредственно над рабочей зоной. Свет одной единственной настольной лампы категорически противопоказан детям. Если все остальное пространство комнаты тонет в полумраке, создаваемый контраст способен вызывать быстрое утомление зрения ребенка, а через некоторое время и снижение его остроты.

Сиденье кресла не должно быть глубоким, чтобы во время занятий ребенок не горбился, а его спина опиралась на спинку.
Необходимо позаботиться, чтобы на рабочем месте всегда был порядок. Для этого надо разработать удобную систему хранения канцелярских принадлежностей, книг, тетрадей и прочих вещей. Можно использовать шкафы-купе, ниши, главное, чтобы они были размещены в пределах доступности ребенка.

Несколько подготовленных учеников представляют фотографии своих рабочих мест у себя дома, сопровождают их рассказом о том, что в их рабочем месте особенно удачно и соответствует рекомендациям врачей о сохранении зрения и осанки школьников, а что ребятам бы хотелось изменить.

**7. Итог классного часа**: в итоге классного часа ребята делают вывод, что рабочее место ученика и в школе и дома должно быть организовано аккуратно и соответствовать требованиям сохранения и укрепления здоровья.

В конце классного часа раздаются детям памятки «Как правильно сидеть за партой».