Классный час

**РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Беседу-игру подготовила учитель начальных классов

МБОУ лицей № 4 г. Краснодара

Крихели Инна Валентиновна

Цель классного часа:

- убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;

- прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;

- учить ценить время.

Ход занятия

1 Постановка проблемного вопроса

2 Беседа «Режим дня – основа жизни человека

3 Составление режима дня школьника

4 Игры на развитие чувства времени

5 Подведение итогов

**1 Постановка проблемного вопроса**

*Учитель*. Зачем быть воспитанными?

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

Но весь секрет в том, что только 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 и надежные друзья, с которыми никогда не бывает скучно.

**2 Беседа «Режим дня – основа жизни человека»**

2.1 Слово учителя.

Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался. Зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа старался в это время развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчика было много разных игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша стал бросать их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому от скуки он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому ― от скуки ― он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

― Что вы можете сказать об этом мальчике?

― Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

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

― Почему Алеше скучно и в школе, и дома?

― Хотели бы вы дружить с таким мальчиком?

*Ответы учащихся.*

*Учитель.* Воспитанному человеку скучать некогда. Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно.

― А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня?

*Ответы учащихся.*

*Учитель.* Правильно, это режим дня.

2.2 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.

Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать ― читай 24 часа подряд, захотел гулять ― гуляй, сколько хочешь. Но к чему такой распорядок приводит, вы уже слышали.

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 еще одно очень важное обстоятельство. Всей 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, высоты солнца и т.д.

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

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

― Как вы думаете, что лучше делать 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 подъема до вечернего сна.

Ежедневный гигиенический режим жизни означает умение правильно распределять 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.

**3 Составление режима дня школьника**

*Учитель.* Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас. 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.

Учитель вместе с учащимися расставляет карточки, составляя режим дня.

Затем учащимся предлагается рассказать о своем режиме дня, после чего все вместе обсуждают правильность и рациональность, устраняют ошибки.

**4 Игры на развитие чувства времени**

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

*Ученик.* Мы знаем, время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки.

Но положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С.Я. Маршак

*Учитель.* Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет, сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы 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.

1. Начните громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а я буду проверять вас по секундомеру. Сначала пусть попробуют желающие, а потом мы проведем счет секунд коллективно.

2. Вы все знаете, что в одной минуте 60 секунд. Каждый из вас начнет счет секунд про себя, а когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

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

*Все хором повторяют слова.*

Стоп, машина, стоп, машина,

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. В заключение 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 (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово : «Стоп!»

4. «Цена минуты»

*Ученик*.

Одна хорошая минута

Сделала одно хорошее дело.

Десять хороших минут

Сделали десять хороших дел.

А сколько хороших дел

Можно сделать

За один час,

За один день,

За одну неделю,

За один месяц,

За один год,

Если заниматься делом?

*Учитель.* Минута пролетает так быстро, что мы этого не замечаем. Казалось бы, что можно успеть сделать за такой срок? Но оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем соревнование, кто за одну минуту больше

- напишет аккуратно одну и ту же букву;

- напишет подряд числа, начиная с единицы;

- свяжет обрывки нитки каждый длиной 10 см (сравним, у кого нитка окажется длинней).

**5 Подведение итогов**

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, страшно перегружены. А ведь если тщательно посмотреть, 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 ченить и экономить время. В народе говорят: «Копейка рубль бережет». Ну а из минут, вы сами понимаете, складываются часы, дни, годы.

*Учащиеся рассказывают стихотворение.*

СТИХИ О ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО ЧАСАХ

*Первый ученик.*

Ведут часы секундам счет.

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут, кто время бережет.

*Второй ученик.*

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

*Третий ученик.*

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

*Четвертый 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 денек!»

С. Баруздин.