**Тема:** Режиму дня мы друзья.

**Цель:** убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; учить ценить время.

**Ход занятия**

**Постановка проблемного вопроса**.

- Зачем быть воспитанным?

Не только детям, но и многим взрослым людям 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 им 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 всегда есть верные и надёжные друзья, с которыми ему никогда не бывает скучно.

**Беседа**

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

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алёшин папа в это время старался развеселить ребёнка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алёши какой-нибудь подарок.

У этого мальчика было очень много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алёша стал бросать их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание. В школу Алёша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дёргал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

– Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алёша Иванов? Если не нравится, то 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? Воспитанному человеку и скучать – некогда. Ведь он живёт по строгому распорядку и всё делает самостоятельно.

- А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня? Правильно, это режим дня.

**Основные правила составления режима дня.**

Правильный режим дня - это правильная организация и наиболее целесообразное распределение времени сна, питания, отдыха, труда, личной гигиены и т. д. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный режим дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. 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.

**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 тратим беспорядочно, бесцельно на 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. В народе говорят: «Копейка рубль бережёт», ну а из минут, вы сами понимаете, складываются часы, дни годы.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

«Хороший был денёк!»