**Тема: Режим школьника и его значение**

Классный час в 5 классе

- Послушайте стихотворение С. Баруздина и определите тему сегодняшнего нашего разговора:

**«Стихи о человеке и его часах»**

Ведут часы секундам счет,

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут,

Кто время бережет.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать,

Руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит в срок,

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денек!

- Так о чем мы сегодня будем беседовать?

-Что мы имеем в виду, когда говорим о режиме дня?

- Каким он должен, по вашему мнению, быть?

- Перед вами анкета (см. Приложение). Ответьте на ее вопросы.

-А теперь познакомимся с мнением ученых и врачей по поводу организации режима дня.

Задание: другим цветом отметить в своей анкете информацию из текста.

**Текст.**

«Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

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.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формируя режим дня школьника учитывайте периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности. Удачно составленный режим дня поможет преодолеть вашему ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры или педиатром. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит.

Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плаванье. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

После ужина наступило время прогулки перед сном.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату».

- Какие несовпадения в мнениях вы обнаружили? Почему? К каким последствиям может привести нарушение или отсутствие режима дня?

- Какой вывод мы можем сделать из нашего разговора?

Приложение

**Анкета «Мой режим дня»**

 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

2. Завтракаете ли вы утром?

а) всегда; б) иногда; в) никогда;

3. В какое время вы обычно учите уроки?

а) сразу, как прихожу из школы;

б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;

в) обедаю и сажусь за уроки.

4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?

 а) до 1 часа; б) 1 - 2 часа; в) 2 -3 часа; г) 3 -4 часа

5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

6. Вы ложитесь спать

а) в 21-22.00; б) в 22-23.00; в) после 23.00.

7.Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?

а) всегда; б) иногда; в) никогда.

8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

а) 1 - 2 часа; б) 3- 4 часа; в) все свободное время.

9. Как обычно вы проводите воскресный день?

а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры; б) слоняюсь по дому;

в) гуляю, занимаюсь спортом; г) другое (укажите что именно).

10.Как часто вы стараетесь спланировать свой день:

а) всегда; б) иногда; в) никогда.