**Классный час** «Как предупредить переутомление? Твой режим дня»

**Автор: Русанова Е.Ю.**

**Класс: 5 класс**

*Цели урока:*

* Изучить причины переутомления
* актуализировать и способствовать у учащихся потребность в

соблюдении режима дня;

* формировать чувства личной ответственности за здоровый образ

жизни;

*Используемое оборудование*: компьютер, проектор, экран, листы для учащихся

*Организационный момент.*

Здравствуйте ребята! Мы начинаем очередной разговор о здоровье.

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю

здоровья.

*Ход классного часа*

Давайте посмотрим на **Слайд 1** и уточним о чем же конкретно мы будем говорить. (переутомление) – причины переутомления и режиме нашего дня.

Как вы думаете что такое переутомление?

Давай те посмотрим что же это такое и прочитаем определение. Из словаря Ушакова. **Слайд2**

А как вы думаете, каковы причины переутомления. Обдумайте их в парах и запишите на листах, которые лежат у вас на партах.

Давайте обобщим их. **Слайд 3**

Из всех вышеперечисленных причин на какие вы можете повлиять?

Сегодня более подробно мы поговорим о режиме дня. **Слайд 4**

Что же такое режим дня? **Слайд 5**

Режим дня - это спланированный день.

А вы планируете свой день?

Поднимите руки кто соблюдает режим дня?

Для чего необходимо планировать свой день?

Предлагаю обратить ваше внимание на следующий слайд и посмотреть сколько учеников нашего класса планируют свой день. **Слайд 6**. Чуть больше половины опрошенных учеников нашего класса планируют свой день, что говорить о рациональном использовании своего времени.

Посмотрите на следующий слайд**, слайд 7**, где представлены различные действия ребят в течении дня. Давайте назовем их. А сейчас я попрошу вас поставить эти картинки в правильной последовательности. Как по вашему мнению необходимо распределить свои дела в течении дня. **Слайд 8**

Главные правила – разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание – должны соблюдаться во всех случаях. В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листике бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа – указывать потраченное на него время. Затем посмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем. **Слайд 9**

Как мы уже говорили ранее режим дня - это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток. **Слайд 10.**

Многие школьники во время отдыха играют в компьютерные игры, разговаривают по телефону, смотрят телевизор. И это не секрет, что они вредны для здоровья.

А чем они вредны для здоровья? Компьютер, телефон, телевизор излучают вредную радиацию , а кроме того компьютер влияет на зрение.

Как правильно пользоваться компьютером? (полчаса работы на компьютере , а потом перерыв не менее получаса. Не смотреть телевизор более 2 часов). А сколько времени мы проводим за компьютером и телевизором. **слайд 11**

Еще одним из вопросов анкетирования был : «**Делаете ли вы паузы при выполнении домашнего задания?**» - что свидетельствует о переутомлении и влиянии на зрение. **Слайд 12**

Я хочу вам предложить зарядку для глаз, которая поможет расслабиться вашим глазам и сохранить зрение. **Слайд 13 (**читаем и делаем**)**

**Дома вам необходимо** «сфотографировать» свой день и проанализировать его самостоятельно. А на следующем классном часу мы обсудим ваши «фотографии».

Давайте обобщим все выше сказанное и ответим на вопрос для чего же нам нужен режим дня?

Спасибо за активное участие в обсуждении!