Классный час: ,,Делу время – потехе час.

*Цели : научить обдуманному и целесообразному распределению своего времени; рекомендовать примерный режим дня.*

Оформление: плакат» Режим дня пятиклассников»;будильник ; столы стоят в виде угла.

*Ход занятия.*

Время – это счет; которым оценивается учение; труд человека.

Часто драгоценное время теряется из-за нашей неорганизованности.

Нужно уже в школе научиться беречь свое чужое время.

Надо научиться правильно распределять свое и чужое время. Вот эту задачу-уметь составлять режим дня ; а потом жить по своему режиму ;и начнем вместе с вами решать.

1.Во сколько надо вставать ; если занятия в школе начинаются в 8.00ч?

2.Кто должен вас будить утром?

3.Проснувшись; надо сразу вставать или полежать?

Медики, педагоги и психологи считают , что после пробуждения надо сразу вставать. Нельзя позволять себе валяться в постели.

4.Что нужно делать после пробуждения?

5.Кто убирает за вами постель?

6.Как вы считаете, надо делать зарядку?

7.А как вы думаете , что надо дальше делать?

8.Что вы делаете после завтрака?

9.Во сколько вы должны выйти из дома?

10.Что вы должны делать во время перемен?

11.Что вы делаете после окончания уроков?

12.Что далее? Опишите последовательность ваших действий.

13.Что необходимо делать после обеда?

14.Что вы начинаете делать, вернувшись после прогулки?

15.С какого предмета вы начинаете делать уроки?

16.Сколько времени вы должны потратить на подготовку уроков?

17.Чем заняты после подготовки к урокам?

18.За сколько часов до сна надо ужинать?

19.Можно ли перед сном смотреть фильм ужасов?

20.За сколько часов до сна надо ужинать?

21.Что необходимо сделать перед сном?

22.Во сколько часов нужно отправляться спать?

Мы с вами обсудили в деталях ваш режим дня на этот учебный год.

Выдается всем рекомендации ,, Режим дня».

6.30ч.-подъем.

6.30-6.40ч-умывание и т.д.

6.40-6.50ч-зарядка.

6.50-7.10ч-одевание, причесывание.

7.10-7.30ч-завтрак.

7.30.-сборы в школу и выход из дома.

7.30-7.50-дорога в школу.

8.00-13.00-уроки.

13.00-13.20.-путь домой.

13.30-14.00-обед.

14.30-16.00-прогулка на свежем воздухе.

16.00-18.00-подготовка уроков.

18.00-18.30.-приготовить на завтра портфель, обувь, одежду.

18.30.-19.00-ужин.

19.00-20.30.-свободное время.

20.30.-20.50.-подготовка ко сну.

21.00-сон.

Выработали режим дня, теперь можно составлять иличный план можно на неделю, можно на день. Намеченный план строго соблюдайте. Он помогает ничего не забыть ,не упустить.

Работайте над своей волей , закаляйте ее!

Знайте минутам цену, секундам -счет.

В конце занятия мне хочется вас спросить: ребята, вы будете жить теперь по режиму? Будете составлять план для себя ? Если да, то все вы будете учиться только на «4»и»5».Удачи вам!