

Классный час «Режим дня» (1 класс)

Цели:

- убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;
- учить составлять режим дня;
- прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;
- учить ценить время.

Оборудование:

- рисунок часов с циферблатом;
- карточки с надписями основных режимных моментов (сон, подъём, зарядка, завтрак, занятия в школе, обед, полдник, прогулка, ужин, домашнее задание, свободное время, занятия в кружках и секциях).

УЧИТЕЛЬ: Зачем быть воспитанным? *(Ответы учащихся.)*

Не только детям, но и очень 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 опрятному, вежливому, воспитанному и доброму человеку окружающие люди относятся всегда по – доброму. Только такого человека все любят и уважают. И у него есть верные и надёжные друзья, с которыми ему никогда не бывает скучно.

Послушайте рассказ.

«Жил – был мальчик Алёша Иванов. Были у Алёши 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 Липа тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алёшин папа в то время старался развеселить ребёнка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алёше какой – нибудь подарок.

У этого мальчишки 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?**

(Ответы учащихся.)

- Как вы думаете, какое могло бы быть продолжение у этого рассказа?

(Учащиеся предлагают свои версии продолжения рассказа.)

Воспитанному человеку и скучать – то некогда. Ведь он живёт по строгому распорядку и делает всё самостоятельно.

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

(Ответы учащихся.)

Правильно, это РЕЖИМ ДНЯ.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, отдыха, труда, 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 дня приводит, вы уже слышали.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный режим дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу.

«Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека» - так говорят учёные.

При этом учитывается ещё одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времён года, колебаний температуры, солнца и т.д.

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

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

- Как вы думаете, что лучше делать в эти часы?

(Ответы учащихся.)

Правильно, с 8 до 13 часов лучше всего заниматься в школе, а с 16 до 19 часов – выполнять домашнее задание.

Давайте рассмотрим свой режим дня по частям: от утреннего подъёма до вечернего сна.

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.

Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас.

(На доске рисунок циферблата часов. Учитель вместе с учащимися расставляет заготовленные карточки, составляя режим дня.)

(Затем учащиеся рассказывают о своём режиме дня, после чего все вместе обсуждают правильность и рациональность его, устраняют ошибки.)

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

Уч-ся: Мы знаем, время растяжимо, оно зависит от того,
Какого рода содержимым вы наполняете его.
Бывают у него застои, а иногда оно течёт
Ненагружённое, пустое – часов и дней напрасный счёт.
Пусть равномерны промежутки, что разделяют наши сутки.
Но, положив их на весы, находим долгие минутки
И очень краткие часы. *(С.Я.Маршак.)*

Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчёт: 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 счёт взмахом руки, а я буду проверять вас по секундомеру. Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведём счёт секунд коллективно.

2. Все вы знаете, что в одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнёт счёт секунд про себя и, когда пройдёт минута, поднимет руку. Затем мы подведём итог: кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

3. Есть очень весёлая игра, которая приучает к чёткому 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 и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово: «Стоп!»

4. «Цена минуты».

Уч-ся: *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!!!*

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

Давайте проведём соревнование, кто за одну минуту больше:

- ✓ напишет аккуратно одну и ту же букву;
- ✓ напишет подряд числа, начиная с единицы;
- ✓ свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка окажется длиннее).

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 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 ценить и экономить время.

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

(Учащиеся читают стихотворение С.Баруздина «Стихи о человеке и его часах».)

Уч-ся 1: Ведут часы секундам счёт, ведут минутам счёт.
Часы того не подведут, кто время бережёт.

Уч-ся 2: Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.

Уч-ся 3: И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Уч-ся 4: Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
Успеет встать он за станок, за парту в школе сесть.

Уч-ся 5: С часами дружба хороша! Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша и книг не забывай!

Уч-ся 6: Чтоб вечером, ложась в кровать, когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать: - Хороший был денёк!

ПОДЪЁМ

ЗАРЯДКА

ЗАВТРАК

ЗАНЯТИЯ

В ШКОЛЕ

ОБЕД

ПРОГУЛКА

**ВЫПОЛНЕНИЕ
ДОМАШНЕГО
ЗАДАНИЯ**

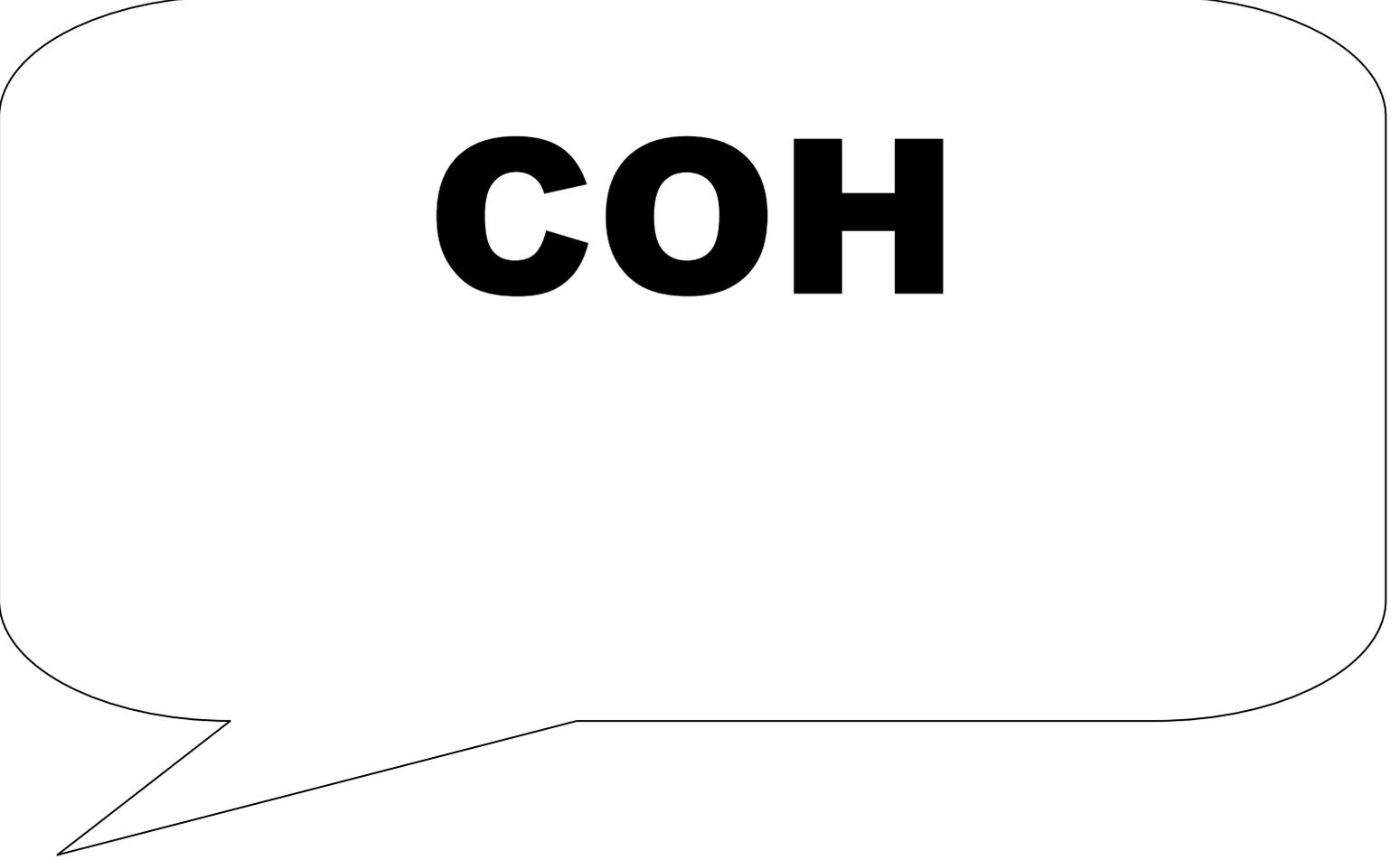
ПОЛДНИК

**СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ**

**ЗАНЯТИЯ ПО
ИНТЕРЕСАМ**

**ПОДГОТОВКА
КО СЛУ**

УЖИН



сон