Открытый классный час

для 5-6 классов

на тему

«Режим дня: соблюдать - не соблюдать»

Подготовил:

Классный руководитель 5 класса

Банникова С.П.

Цели и задачи: обсудить режимные моменты школьников. Воспитывать стремление к дисциплине. Формировать стремление к правильному питанию. Укрепить понятие о необходимости выполнения утренней зарядки. Познакомить с понятием биоритмов и их значении в жизни человека. Прививать привычку к активному отдыху. Выработать основные правила успешного выполнения домашнего задания. В ходе занятия дети должны прийти к выводу, что соблюдение режима дня не только для здоровья полезно, но и для успешной жизни в будущем.

Оборудование: компьютер, проектор, доска, таблички, карточки, ручки.

Ход занятия

Чему посвящен наш классный час, мы узнаем, посмотрев небольшой отрывок из мультфильма.

До слов о распорядке…

- О каком порядке говорит Ежик? О режиме дня.

Что такое режим дня?

Скажите, пожалуйста, только честно, кто соблюдает режим? Кто не соблюдает? Чувствуете ли вы, что кое-что у вас не получается: учеба, достижение результатов от того, что вы не соблюдаете режим?

Тема нашего классного часа- «Режим дня: соблюдать-не соблюдать». Сегодня мы с вами попробуем разобраться, так ли уж важно следовать распорядку?

(На доске слова РЕЖИМ ДНЯ, с одной стороны СОБЛЮДАТЬ, с другой –НЕ СОБЛЮДАТЬ)

В течение занятия на доску прикрепляются слова из режима дня.

|  |  |
| --- | --- |
| Подъём | 07.00 |
| Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика | 07.00-07.30 |
| Завтрак | 07.30-07.50 |
| Дорога в школу | 07.50-08.20 |
| Занятия в школе | 08.30-15.30 |
| Дорога из школы | 15.30-16.00 |
| Обед | 16.00-16.30 |
| Отдых. Прогулка на воздухе | 16.30-17.30 |
| Выполнение уроков | 17.30-19.00 |
| Ужин | 19.00-19.30 |
| Свободное время | 19.30-21.00 |
| Вечерний туалет | 21.00-21.30 |
| Сон | 21.30-07.00 |

Сегодня мы с вами проведем занятия по режиму дня.

Давайте определим, с чего начинается наш день? Мы утром просыпаемся!

Вешается слово ПОДЪЕМ

Как вы думаете, во сколько вы должны просыпаться?

Есть такие, кто сразу встает, полон сил и энергии, и с улыбкой собирается в школу? А кому вставать приходится с большим трудом? Хочется еще поспать в теплой постели?

Тогда вопрос: почему так происходит?

(*дети отвечают: не выспался, поздно лег, устал, плохо спал)*

А почему же есть люди, которые постоянно поздно ложатся? И у них все получается. Мы не берем во внимание моменты, когда обстоятельства складываются так, что человеку пришлось поздно лечь.

(*ответы детей)*

Внутри каждого из нас есть «биологические часы», по которым живет не только человеческий организм, но и все живые организмы.

Основной биоритм человека – двадцатичетырехчасовой. В течение дня все функции нашего организма подвергаются изменениям.

К примеру, температура тела ночью самая низкая, самой высокой она становится к 6 часам утра. Меняются пульс, работа эндокринной системы... Одновременно, в течение дня меняется настроение и деловая активность человека.

Именно поэтому все мы подразделяемся на тех, кто придерживается правила «утро вечера мудренее», и тех, кто старается не откладывать дела на утро. Первые – «жаворонки», рано встающие и сразу берущиеся за дела. Вторые – это «совы», пик работоспособности которых приходится на вторую половину дня и даже на ночные часы.

Предлагаемый тест поможет вам определить, к какой именно категории вы относитесь. Отвечая на вопросы, отметьте один из имеющихся вариантов ответа, в наибольшей степени характеризующий вас.

(*индивидуальная работа*)

ТЕСТ

**Вопросы:**

 1. Трудно ли вам вставать рано утром:

а) да, почти всегда;

б) иногда;

в) редко;

г) крайне редко?

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать:

а) после 1 часа ночи;

б) с 23 часов 30 минут до 1 часа ночи;

в) с 22 часов до 23 часов 30 минут;

г) до 22 часов?

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения:

а) плотный;

б) менее плотный;

в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом;

г) достаточно чашки чая или кофе?

4. Если вспомнить ваши последние размолвки дома или с друзьями, то преимущественно в какое время они происходили:

а) в первой половине дня;

б) во второй половине дня?

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:

а) от утреннего чая или кофе;

б) от вечернего чая?

6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул:

а) очень легко;

б) достаточно легко;

в) трудно;

г) остаются без изменения?

7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:

а) более чем на 2 часа;

б) на 1–2 часа;

в) меньше чем на 1 час;

г) как обычно?

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании:

а) меньше минуты;

б) больше минуты?

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ответ («а», «б», «в», «г») |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |

Общая сумма баллов: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка результатов**

 Подсчет результатов производится по ключу. В зависимости от выбора варианта ответа вы можете получить от 0 до 3 баллов.

**КЛЮЧ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Номер вопроса | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| «а» | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| «б» | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 |
| «в» | 1 | 1 | 2 | – | – | 2 | 1 | – |
| «г» | 0 | 0 | 0 | – | – | 3 | 0 | – |

**Интерпретация результатов и психотехнические упражнения**

**От 0 до 7 баллов.**Вы – «Жаворонок». «Жаворонки» отличаются энергичностью, стремлением все успеть, везде побывать. Они больше предрасположены к восприятию новых идей.

Вам стоит ложиться спать не позже 11 часов вечера, иначе вы нарушите свой биоритм и в итоге будете чувствовать себя невыспавшимся, уставшим, раздраженным. Поэтому возьмите себе за правило ложиться спать в установленное время.

**От 14 до 20** **баллов.**Вы – «Сова». «Совы» отличаются спокойным, уравновешенным характером, стремлением к логическому мышлению. Они менее других подвержены панике.

Если вы абсолютно уверены, что вам гораздо лучше работать во второй половине дня, то действуйте! Но помните, что утром в любом случае придется вставать. Поэтому научитесь ограничивать себя каким-то разумным пределом, иначе утро для вас вряд ли будет добрым.

**От 8 до 13 баллов.**Вы – аритмик, или «Голубь». Аритмики не подчиняются тому или иному ритму, достаточно легко приспосабливаются к изменениям ситуации.

 Вам повезло в том смысле, что вы можете изменять свой режим дня в зависимости от ситуации. Но не забывайте прислушиваться к себе. Вам нужно научиться понимать свой организм, определять свое самочувствие, и только после этого решать, стоит ли изменять режим дня, например, ложиться спать после полуночи или нет.

Давайте с вами решим, к какому типу относятся известные вам герои мультфильмов и сказок.

(*на слайде появляются изображения, а дети дают им характеристику, обосновывая*)

Друзья – совы, помните, что в школу нужно вставать рано, поэтому старайтесь воспитывать в себе ответственность, не засиживайтесь допоздна. И уж коль вам так трудно вставать по утрам, то есть хороший способ зарядиться энергией на весь день.

Что это за способ?

Конечно же, зарядка!

Кто из вас делает зарядку?

Как долго вы ее делаете?

А вы знаете, что достаточно трех упражнений утром, чтобы быть в тонусе? Но эти упражнения должны выполняться качественно и от души! Особенно, если звучит хорошая музыка!

Давайте с вами немного взбодримся! Три упражнения, не считая ходьбы на месте.

Учитель показывает, дети выполняют.

После зарядки все усаживаются.

Как настроение? Поднялось? Видите, как замечательно выполнять зарядку.

После зарядки, что мы делаем? Завтракаем!

А каким должен быть завтрак? Что нужно кушать? У вас на партах есть конверты с карточками, на которых указаны продукты и их полезные свойства. Составьте пары: полезный продукт-его полезные свойства. Вполне возможно, что у одного продукта есть несколько полезных свойств. Вам две минутки на размышление. перечислены полезные продукты (*на слайде. Дети, работая в парах, называют продукт и его свойство по очереди*.)

1. Молочные продукты (кальций для роста).
2. Овощи, фрукты (витамины) Чем полезны фрукты? В первую очередь, польза фруктов заключается в том, что это настоящее [живое питание - витамины](http://sizozh.ru/zhivaya-i-myortvaya-pishcha) и клетчатка
3. Бобовые культуры. Витамины A и B приносят пользу нервной системе и необходимы для здоровых волос. Клетчатка, основное свойство которой – улучшение работы кишечника.
4. Яйцо- способствуют укреплению иммунной системы, помогает предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы, снижают риск возникновения онкологических заболеваний, положительно воздействуют на желудочно-кишечный тракт, помогают справиться с язвенной болезнью, благоприятно влияют на зрение, защищают от катаракты, способствуют укреплению костной ткани, так как содержащийся в яйцах [витамин](https://chudesalegko.ru/vitaminy-polza-dlya-zdorovya-i-istochniki-vitaminov-v-kakix-produktax-soderzhatsya/) D, помогает в усвоении кальция, который в свою очередь очень необходим организму для формирования крепкого скелета, яйца полезны для мышц, поскольку содержат белок, который участвует в построении мышечной ткани и более эффективен, чем белок молочных продуктов и говядины, яйца положительно влияют на работу головного мозга, улучшают память и умственные способности, способствуют повышению настроения и благоприятно воздействуют на нервную систему, содержат витамин Е для работы мозга.

Можно разнообразить свой завтрак: в конвертиках, я каждому распечатала примерное меню для завтрака. Изучите его и дома мамам покажите. Если возможно, то готовьте вместе правильные завтраки.

После завтрака вы идете… учиться в школу (открыть слово), дышите свежим воздухом.

В школе (*открыть слово*) вас ожидают любимые (и не очень) уроки. На уроках вы стараетесь: решаете, учите, пишите, на переменах двигаетесь. Кушаете в столовой, в которой все готовится в соответствии с требованиями ко вкусной и здоровой пище школьника.

Это все тоже входит в режим дня.

Со школы вы… идете домой. (*открывает табличку*)

Кто-то тратит больше времени, кому-то нужно поболтать с друзьями, кому-то нужно зайти в магазин.

Наконец, вы приходите домой.

Что же вы делаете дома? (*ответы детей)*

Конечно. Вы идете кушать, не забыв переодеться и помыть руки.

Тут можно немного расслабиться и отдохнуть (табличка)

Чем можно заняться? Что значит активный отдых?

У вас есть во втором конверте перечень занятий, определите, какие пойдут в активный отдых.

*(дети работают самостоятельно, отвечают по очереди)*

После такого продуктивного отдыха можно смело приниматься за домашнее задание.

*(табличка, время)*

Каждому хочется успешно выполнить домашнее задание. И , чтобы активировать вашу мыслительную деятельность, я хочу вас угостить очень вкусным и полезным продуктом. Но, прошу вас угадать, что это за продукт?

Подсказка : он очень полезен для работы мозга. В природе все создано разумно и она, природа, сделала подарок людям, подарила этот продукт, сделав похожим на то, для чего он полезен. Что это? Грецкий орех.

*(раздает детям коробочки с орехами).*

Кстати, какие уроки нужно первыми делать? Почему?

Выполнение домашних заданий зачастую связано с достаточно серьёзными сложностями. Например, всегда тяжелее выполнять домашнюю работу по тем предметам, которые менее понятны. Самое главное в таких случаях – сосредоточиться.

А как вы выполняете домашнее задание? (*Дети отвечают)* У вас есть на столах есть памятки. Предлагаю вам в командах обсудить, что нам под силу выполнить, чтобы домашние задания выполнялись правильно и с ними было легче справиться. (*групповая работа*)

**Памятка быстрого и правильного выполнения домашнего задания**  
1. Держите в строгом порядке все вещи, тетради и учебники, школьные принадлежности.  
2. Поставьте будильник, чтобы не пропустить начало домашних занятий.  
3. Сосредоточьтесь и устраните все факторы, которые могут вас отвлечь: выключите телевизор, не общайтесь по телефону с друзьями.  
4. Делайте перерывы в занятиях, чтобы не переутомляться.  
5. Рационально распределяйте время: примерно рассчитайте заранее, на какие уроки сколько времени у вас будет уходить, учитывайте особенности школьного расписания, ваш уровень подготовки. Что-то можно отложить, сделать в выходные. Но основную массу уроков лучше делать сразу, когда вы пришли из школы, у вас свежи воспоминания, тему недавно объяснил учитель.  
6. Подумайте, с чего вам лучше начинать: с более лёгких заданий, или сложных.  
7. Работайте не спеша, чтобы избежать появления ошибок.  
8. Когда всё сделано, обязательно проверьте выполненную работу, постарайтесь найти и исправить недочёты.

(работа с памятками, обсуждение)

Надеюсь, эти правила вам пригодятся, и выполнение домашнего задания не будет таким уж тяжелым испытанием для вас.

Уроки сделаны. После наступает время ужина...что предпочтительно кушать на ужин?

Кисломолочные продукты, овощи, вареное мясо.

Последний прием пищи должен быть максимально легким. Ужин состоит из основного блюда и напитка.

После ужина у нас появляется свободное время! Чем мы можем заняться?

(*Дети озвучивают, все это появляется на слайде*)

Потом нужно готовиться ко сну принять душ, проветрить комнату. Кстати, комнату рекомендуют проветривать и утром, и вечером. Для чего?  Очень важно следить за чистотой и свежестью воздуха в помещениях. От воздуха, которым мы дышим, зависит наше дыхание, самочувствие, работоспособность, качество сна и общее здоровье.

Пыль

Вредные вещества

Их источниками могут быть различные строительные материалы, мебель, табачный дым, химические вещества высокой концентрации.

(*Слайд про комнату*)

И, наконец, день, полный событий, подходит к завершению…

(*табличка*)

Если вы хотите быстро уснуть, то есть маленький прием: перед сном, лягте на спину, закройте глаза и медленно дышите, думайте о хорошем, как вам приятно лежать на удобной постели, мягкой подушке…

Вот мы с вами и провели один день по распорядку. Скажите трудно было?

Какова тема нашего классного часа? Так ли уж важен режим дня для человека, для школьников?

Рефлексия

Наверное, вы для себя сделали какие-то выводы. У вас в конвертах лежит значок, который, в зависимости от того, как его поместить на доску, будет означать согласны вы или нет с тем, что режим дня нужно соблюдать.

Я прошу вас повесить значок пальцем вверх или вниз с той стороны, где вы считаете нужным. Когда будете прикреплять, объясните свой выбор, старайтесь не повторяться.

В заключение, я вам предлагаю прочитать стих

*(Дети читают по очереди стихотворение со слайда)*

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть

А потом за парту сесть.

На занятиях сидеть

И всё тихо слушать.

За учителем следить,

Навостривши уши.

После школы отдыхать:

Но только не валяться.

Дома маме помогать,

Гулять, закаляться.

И конечно, нужно сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

ВСЕ:

Соблюдать должны всегда

Строго распорядок дня!

Друзья, придерживаясь распорядка дня, вы приучаетесь к самоконтролю, дисциплине, ответственности, проводите работу по укреплению своего организма. Все это поможет вам в будущем добиваться поставленных задач и приближаться к своей мечте, к своему успеху.

Будьте здоровы, дисциплинированны, успешны!