

Классный час по теме: Что такое режим дня

Цели и задачи:

- воспитание собранности;
- закрепление знаний учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;
- знакомство с правилами составления режима дня;
- развитие умения планировать свой день;
- знакомство с понятием «пиктограмма»;
- обогащение словарного запаса и развитие кругозора детей.

Ход классного часа

Учитель:

Приветствуем всех, кто время нашёл, к нам подключился и на урок здоровья пришёл!

Сегодня вы узнаете, как неинтересное дело сделать интересным, что такое «пиктография» и как она может каждому из вас помочь.

Среди ваших знакомых есть ребята, которые все успевают: и уроки сделать, и книжку почитать, поиграть, любимым делом заняться. Одежда у них всегда в порядке, и комната всегда прибрана, и они никогда в школу тетрадки не забывают и не опаздывают. А есть такие, у которых только обещания: потом, не сейчас, завтра... «С завтрашнего дня начну зарядку делать», «Сейчас пойду, погуляю, а уроки потом выучу», «Маме помогу, только сейчас поиграю с котёнком». И получается у них так: пошёл поиграть, а про уроки забыл. Собрался маме помочь, а сам заигрался с котёнком. Так за целый день ничего не успел.

Учитель: А в самом деле, почему одни всё успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, есть какая-то тайна времени?

Учащиеся: Заслушиваются ответы учащихся.

Взялся за дело — не отвлекайся. Делай все быстро.

Учитель: Посуду можно за 3 минуты вымыть, а можно и полчаса плескаться, если заодно ещё и играть с мыльными пузырями. Утром можно быстро умыться, а если этикетки будешь читать, рассматривать бутылочки, шампуни..., то и утра не хватит. А кровать заправлять? А ведь можно и неинтересное дело делать быстро и с интересом. Попробуйте засечь время: сколько минут заняло. Попробуйте ещё — теперь уже времени потребуется меньше. Но не забывайте: при этом делать не только быстро, но и аккуратно.

А как же не забыть о каких-то делах, как посчитать, сколько времени уйдёт на приготовление уроков, а сколько на прогулку?

Вот тут-то мы и познакомимся с главной тайной времени. И называется она — режим дня.

Ребята! А как вы понимаете слова «режим дня»?

♦ *Заслушиваются ответы учащихся.*

Учитель: Обратимся к «Толковому словарю». Что такое режим?

Учащиеся: Режим — порядок чего-нибудь.

Учитель: Распорядок. Все делать вовремя, в одно и то же время. Ведь это не просто научить себя делать все вовремя. Но надо стараться. Предлагаю послушать стихотворение:

«Одно из самых трудных дел —
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час —
Уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:
И на веселье,
И на труд,
На шум и шутки
Пять минут,
И на потеху —
Сладкий миг.
И долгий час
На чтение книг!»

Учитель: Беречь время помогает правильно организованный режим дня.

А сейчас представьте себе такую сцену:

(идет заранее подготовленная аудиозапись двух учеников)

Азамат: А ты, Аскар, знаешь, что такое режим?

Аскар: Конечно! Режим... Режим – это куда хочу, туда скачу.

Азамат: Неправильно! Режим - это распорядок дня. Ты выполняешь его?

Аскар: Даже перевыполняю.

Азамат: Как это?

Аскар: По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

Азамат: Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Аскар: Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Онлайн-уроки. Обед. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка.

Азамат: Хорошо.

Аскар: А можно еще лучше.

Азамат: Как же это?

Аскар: Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. Сон.

Азамат: Ну, нет. При таком режиме из тебя получится лентяй и неуч.

Аскар: Не получится.

Азамат: Почему?

Аскар: Потому что с бабушкой мы выполняем весь режим.

Азамат: Как это с бабушкой?

Аскар: А так. Половину выполняю я, а половину – бабушка. А вместе получается весь режим.

Азамат: Не понимаю!

Аскар: Очень просто. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с ба-бушкой. Прогулка – я. Обед я.

Азамат: И как тебе не стыдно?! Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

Учитель: А теперь, ребята, выскажите своё мнение об услышанном (ответы детей).

У Аскара был сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Учитель: Давайте попробуем расписать свой день по часам, то есть составить наш режим дня. На слайде — модель часов. Нужно будет вам выполнить это задание самостоятельно и отправить мне.

Учитель: А сейчас предлагаю поиграть в игру «Закончи предложения».

Чистить зубы надо... *(2 раза в день.)*

Нужно всегда мыть... *(руки, лицо, шею, уши с мылом. Руки — перед едой, после работы, посещения туалета...)*

Никогда не ешьте немытые... *(овощи, фрукты, ягоды.)*

Во время еды нельзя... *(разговаривать с набитым пищей ртом, вертеться.)*

В одно и то же время надо... *(вставать, ложиться спать, есть, делать уроки, гулять.)*

А чтобы не забыть сделать за день некоторые дела, вам поможет пиктография. Так называется письмо из рисунков - знаков. Это древнейшая форма письменности — с помощью условных рисунков изображали предметы, события и действия. Пиктография была особенно распространена у индейцев Северной Америки. Не исчезла пиктография и в наше время. Посмотрите на дорожные знаки. Назовите их.



На картонных упаковках для различных товаров тоже можно встретить знаки. Учитель показывает несколько знаков на упаковке (например, «Не ронять!», «Беречь от влаги!»).



Учитель: Если присмотреться повнимательнее вокруг, то обязательно найдём ещё пиктографические знаки.

♦ Предлагаю и вам воспользоваться этим древнейшим изобретением. Есть дела, которые нужно делать не каждый день, но забывать о них нельзя. А как о них не забыть? Очень просто!

Берем альбомный лист, делим его по вертикали на три колонки. **(Показывает.)** В первой колонке («Дело») рисуем пиктографический знак. Например, веник. Это означает, что надо не забыть заняться уборкой в квартире.

(Дети вместе с учителем обсуждают, какие еще нужно нарисовать знаки и какие дела они обозначают (например, полить цветы, сходить в магазин, помыть посуду и другие.)

	НАДО!	ЕСТЬ!
	•	•
	•	
	•	
	•	

Вывешивается плакатик.

- Помыть посуду.
- Полить цветы.
- Подмести пол.
- Сходить в магазин.

Есть для вас, ребята, еще и специальные рекомендации. Давайте их послушаем.

Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату

и делай зарядку.

Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.

Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.

Всегда мой руки перед едой, после прогулки, после работы и после посещения туалета.

Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.

Запомните это, ребята. Постарайтесь их соблюдать и выполнять режим дня.

А сейчас внимательно послушайте пословицы и объясните, как понимаете их.

«Упустишь минутку — потеряешь час.
Кто поздно встаёт, тот дня не видит.
Скучен день до вечера, коли делать нечего.
Делу — время, а потехе — час.
Кто хочет много знать, тому надо мало спать.
Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Кончил дело
— гуляй смело.»
Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: Надеюсь, что разговор у нас состоялся очень важный.
Закончить наш классный час хочется такими словами:
Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим!

