

КЛАССНЫЙ ЧАС В 3 КЛАССЕ

РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

(Беседа-игра)

Алиева Ф.М.

РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

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

Ход классного часа

I. Постановка проблемного вопроса.

Учитель. Зачем быть воспитанным?

Не только детям, но и очень многим взрослым людям хочется, чтобы все их друзья, и все соседи и даже вовсе 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 опрятно одетому, вежливому, воспитанному и доброму человеку окружающие люди относятся всегда по-доброму. Только такого человека все любят и уважают. И у него есть верные и надежные друзья, с которыми ему никогда не бывает скучно.

II. Беседа “Режим дня – основа жизни человека”.

1. Введение в тему.

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеша мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... Зевал, широко разинув рот. И тетя Липа тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дергал за косы девочек, бил малышкой, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

– Что вы можете сказать об этом мальчике?

– Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

– Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

– Почему Алеше скучно и дома и в школе?

– Хотели бы вы дружить с таким мальчиком? *(Ответы учащихся.)*

Учитель. Но вот хорошо воспитанному человеку и скучать-то некогда. Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно.

– А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня? *(Ответы учащихся.)*

Учитель. Правильно, это *режим дня*.

2. **О с н о в н ы е п р а в и л а** составления режима дня.

Учитель. Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, 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 распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые.

При этом учитывается еще 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 времени года, колебаний температуры, солнца и т. д.

Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя “пиками” ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов.

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

– Как вы думаете, что лучше делать в эти часы? (*Ответы учащихся.*)

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

Но давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъема 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.

III. Составление режима дня школьника.

Учитель. Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас.

На доске рисунок циферблата часов. Учителем заготавливаются карточки с надписями: сон, подъем, занятия в школе, завтрак, зарядка, прогулка, обед, полдник, ужин, домашнее задание, свободное время).

Учитель вместе с учащимися расставляет карточки, составляя режим дня. (*Рис. 1*).

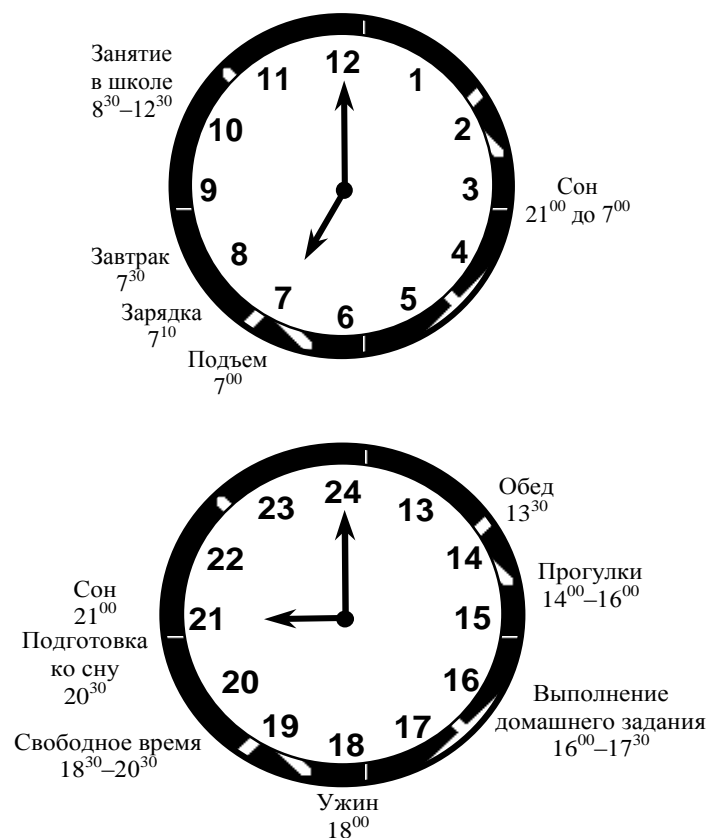


Рис. 1

Затем учащимся предлагается рассказать о своем режиме дня, после чего все вместе обсуждают правильность и рациональность его, устраняют ошибки.

IV. Игры на развитие чувства времени.

Учитель. 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.

Ученик. Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,
 Какого рода содержимым
 Вы наполняете его.
 Бывают у него застои,
 А иногда оно течет
 Ненагруженное, пустое,
 Часов и дней напрасный счет.
 Пусть равномерны промежутки,
 Что разделяют наши сутки,
 Но, положив их на весы,
 Находим долгие минутки
 И очень краткие часы.

С. Я. Маршак

Учитель. Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: 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 счет взмахом руки, а я буду проверять вас по секундомеру. Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

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

3. Есть очень веселая игра, которая приучает к четкому 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 (“Стоп, машина, стоп, машина...” и т. д.) и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово: “Стоп!”

4. “Ц е н а м и н у т ы”.

Ученик. 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!!!

Учитель. Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем 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 длинней).

V. Подведение итогов.

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 бережет”, ну а из минут, вы сами понимаете, складываются часы, дни, годы.

Учащиеся рассказывают стихотворение.

СТИХИ О ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО ЧАСАХ

1-й ученик. Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет,

2-й ученик. Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.

3-й ученик. И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.

4-й ученик. Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
Успеет встать он за станок,
За парту в школе сесть.

5-й ученик. С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!

6-й ученик. Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
– Хороший был денек!