

Классный час на тему: «Режим дня»

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: модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня».

Ход классного часа

Организация класса

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их хором вслух:

Мы - умные!
Мы - дружные!
Мы - внимательные!
Мы - старательные!
Мы отлично учимся!
Все у нас получится!

Беседа «Режим дня - основа жизни человека»

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши 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 Лиза 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 малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

Вопросы:

- 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? Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «Валя - неуспеваля».
- Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..
- Валя, быстрее собирайся,
Ведь опоздаешь опять!
Валя с трудом просыпается,
Нежится, сладко зевает.
Долго с портфелем копаются –
Не поспевают.
В школе звонок будет вскоре
На перемену. И вдруг
Ожил весь класс: в коридоре –
Валиных туфелек стук.
Если бы - без опоздания,
Это была бы не Валя!
Классом дано ей прозвание
Неуспеваля.
О. Орач

Учитель.

В самом деле, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени все-таки есть.

Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

Ученики. Это, наверное, режим дня. (Правильный распорядок дня.)

Учитель. Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаете? Не получается ли у вас так, как с героем этого стихотворения?

Учись просыпаться в школу сам

Медвежонок спит в кровати.
Про учебники, тетрадки
Вспоминать не хочет он –
Смотрит свой десятый сон.

И хотя будильник звонко
Будит соню - Медвежонка,
Медвежонок не встает,
В школу утром не идет.

Все уроки он проспал –
Лишь к обеду соня встал!
Только это плохо, братцы. –
Очень поздно просыпаться!

И пора вам начинать
По будильнику вставать.
Если начали учиться,
Спать так долго не годится!
Давайте вспомним по порядку наше утро.

Физкультминутка «С добрым утром»

Педагог.

- Просыпайся!

Дети.

- Просыпаюсь!

(Дети выполняют на месте шаг вперед.)

- Поднимайся!

- Поднимаюсь!

(Руки вверх, потянуться.)

- Умывайся!

- Умываюсь!

(Ладонками дети «умывают» лицо.)

- Обливайся!

- Обливаюсь!

(Встряхивают кистями рук.)

- Вытирайся!

- Вытираюсь!

(Имитация движения «вытирание».)

- Одевайся!

- Одеваюсь!

(Похлопывание себя по плечам.)

- Собирайся!

- Собираюсь!

(Повороты вокруг себя.)

- И прощайся!

- И прощаюсь!

(Прощальные взмахи над головой.)

Учитель. Какие важные моменты режима дня мы пропустили?

Ученики. Завтрак и зарядка.

Позавтракай перед школой

Зайчик сидит над тарелкой с капустой,

Вид у него недовольный и грустный.

- Мама, послушай, я в школу пойду

И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!

Зря за столом я так долго торчу!

Мама-зайчиха ему отвечает:

- Каждый малыш обязательно знает –

В школу голодным ходить не годится!

Трудно там будет сидеть и учиться,

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

Учитель, Кто из вас завтракает утром?

Учитель. Давайте еще раз повторим режим утра. (Дети повторяют. Если есть возможность - воспользоваться картинками.)

Режим дня после школы

Учитель. А что вы делаете после школы?

(Выслушиваются ответы детей.)

Учитель. Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Ее составляли ученые и врачи.

- Чем же они рекомендуют заниматься после школы? (Обед, прогулка, отдых, помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)

- А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером. (Дети рассказывают, подводится итог по таблице.)

Групповая работа с разрезными карточками

(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке. Сравнивают свой ответ с таблицей.)

Учитель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

- Для чего люди придумали часы? (Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)

- Кто из вас знает, как правильно определить время? (Учитель по модели часов просит определить время.)

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. 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. Тогда вы с родителями можете точно рассчитать время выхода в школу и никогда не опоздаете.

Умей рассчитывать время на сборы в школу

Утром столько разных дел!
Ты умылся и поел,
Одеваешься, спешишь,
В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:
Чтобы утро без проблем
Проходило, нужно вам
Собираться по часам.

Пять минут - на умыванье,
Пять минут - на одеванье,
Вам на завтрак семь минут!
Три - убрать постель, и тут

Выходить уже пора,
Собирайтесь, детвора!
Время нужно рассчитать,
Чтобы в класс не опоздать.

Игры

Учитель. А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.

(На уроке рекомендуется провести 1-2 игры по усмотрению учителя.)

1. Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

2. 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).
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. Цена минуты.

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 длиннее).

Работа с пословицами

(Учитель читает или показывает написанные на плакате пословицы, а дети пытаются объяснить их.)

Упустишь минутку - потеряешь час.

Кто поздно встает, тот дня не видит.

Кто хочет много знать, тому мало надо спать.

Работаешь сидя - отдыхай стоя. Кончил дело - гуляй смело. И т. д.

Подведение итогов

Учитель. Давайте еще раз повторим режим дня. Дома с родителями составить свой режим и придерживаться его выполнения.

Стихи о вреде курения

Если будешь ты курить,
Тебе долго не прожить.
Ребятишки, не курите
И здоровье берегите.
Дети, помните всегда:
Сигаретный дым - беда.
С сигаретами не знайтесь,
Лучше спортом занимайтесь.

В нашем доме старый дед
Бодро дожил до ста лет.
Почему так долго жил?
Потому что не курил.

Не бери ты сигареты.
Это очень вредно.
Будешь маленького роста,
Станешь слабым, бледным.

Мальчик тайно закурил,
Спрятавшись от мамы.
Заболела голова,
Памяти не стало.

Если хочешь долго жить,
То не начинай курить:

Будешь крепок и здоров,
Позабудешь докторов.

Сигаретный едкий дым
Всю квартиру задымил.
Папа, мама, не курите,
Мне здоровье сберегите!

Частушки

Коля, Коля, не кури:
Вредно для здоровья!
Лучше пей ты каждый день
Молоко коровье.

Говорили, говорили,
Чтоб мальчишки не курили.
А Андрюшка за углом
Подавился табаком.

Каждый день у нас Денис
Курит по полпачки.
Лучше ел бы мальчик наш
Леденцы на палочке.

Никотин - здоровью враг,
Учат детей в школе.
Дома папа курит так.
Что взвоешь поневоле.

Никотином травим всех

Тех, кто с нами рядом.

Чтобы не было беды,

Курить бросить надо.

Сценка

(На лесной поляне Заяц, Белка и Еж собирают лекарственные травы. Появляется Волк с курительной трубкой в зубах.)

Волк. Ну что, малявки, дать закурить?

Заяц (испуганно). Н-н-нет...

Белка. Мы не курим...

Еж. Ф-ф-фу! Какая гадость! Ты разве не знаешь, что курить вредно?!

Волк. Ерунда! Курят только настоящие, смелые звери. А люди-то как это любят! Я вот стащил у них трубку. (Вызывающе.) Слабо закурить?

Заяц. Мне н-н-не слабо... Я закурю...

(Закуривает, сильно кашляя. Белка хлопает Зайца несколько раз по спине, тот падает без сознания, Белка машет над ним платочком.) Белка. Ну зачем ты это сделал? Зачем закурил? (Появляется Лиса.)

Лиса. Ой-ой-ой! Какие мы нежные! В обморок упали! Ничего, привыкнет!

Еж. Да, привыкнет, а потом уж и не отвыкнет. Сколько людей пытаются бросить курить, а удается это очень немногим. Лучше уж не начинать совсем.

Белка. Ты прав, Ежик, не нужно привыкать. Я уж лучше орехов поем. Хочешь, Ежик?

Еж. Спасибо, у меня вот яблочко есть - и вкусно, и полезно. Кстати, для того чтобы отказаться от первой сигареты, требуется больше смелости, чем для того, чтобы согласиться на предложение. Так что по-настоящему сильный тот, кому не слабо на все уговоры отвечать «нет».