

**Классный час: «Режим дня. Как все успеть?»**

**Составитель:**  
Лобанова Г.В.

**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,
- 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»

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 копается –  
Не поспекает.  
В школе звонок будет вскоре  
На переменку. 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

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?

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»**

- Просыпайся!

- 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.)

Какие важные моменты режима дня мы пропустили?

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?

Давайте еще раз повторим режим утра.

### **Режим дня после школы**

А что вы делаете после школы?

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.

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**

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.

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

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

### **Подведение итогов**

Давайте еще раз повторим режим дня.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575911

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022