

# **Режим дня – основа жизни человека (Беседа-игра)**

**Провела социальный педагог МБОУ «СОШ № 40» Рамазанова Д.А.**

## **Режим дня – основа жизни человека (Беседа-игра)**

**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 беседы**

#### **I. Постановка проблемного вопроса.**

**Социальный педагог.** 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.**

**Социальный педагог.** Жил-был мальчик Ахмед. Были у Ахмеда мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Ахмед ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... Зевал, широко разинув рот. И тетя Айшат тотчас же вливала ему в рот какао.

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

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

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

– Что вы можете сказать об этом мальчике?

– Нравится или не нравится вам Ахмед? Если не нравится, то почему?

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

– Почему Ахмеду скучно и дома и в школе?

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

**Социальный педагог.** 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.)*

**Социальный педагог.** Правильно, это *режим дня*.

##### **2. Основные правила составления режима дня.**

**Социальный педагог.** 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.*)

**Социальный педагог.** 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.**

**Социальный педагог.** 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*).



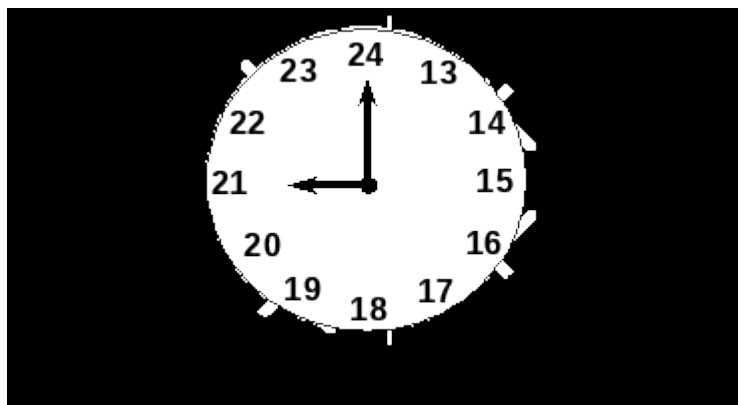


Рис. 1

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.**

**Социальный педагог.** 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*

**Социальный педагог.** 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!!!

**Социальный педагог.** 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!