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

**Цели**: убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня.

**Ход воспитательского часа**

**I. Постановка проблемного вопроса.**

**Воспитатель.** 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. В в е д е н и е в т е м у.

**Воспитатель.** 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 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 малышей, 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.)*

**Воспитатель.** 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.)*

**Воспитатель.** Правильно, это ***режим дня.***

2. Основные правила составления режима дня.

**Воспитатель.** 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.

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.)*

**Воспитатель.** 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.**

**Воспитатель.** Давайте по нашей схеме составим режим дня для вас.

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

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





Рис. 1

**IV. Игры на развитие чувства времени.**

**Воспитатель.** 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.

**Воспитатель.** Ребята, а сейчас мы проверим, 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.

**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.