

Классный час для обучающихся 8 кл

«Режим дня (влияние нагрузок на организм)»

(подпрограмма «Здоровое детство – здоровое общество»)

Цель. Формирование представлений об оптимальном режиме дня, рациональном распределении нагрузок на организм.

Задачи.

- рассказать о правилах, которые необходимо соблюдать для составления рационального распорядка дня
- представить оптимальный распорядок дня для подростка, рекомендуемый педиатрами
- самостоятельно составить собственный режим дня

МТО: бумага, ручки, раздаточный материал - памятки

Целевая аудитория: 12-16 лет

Форма проведения: беседа с элементами практикума

Вступление.

Знаменитый исследователь Арктики Отто Шмидт в 14 лет составил план всей своей будущей жизни. План включал в себя книги, которые надо прочесть; науки, которые надо изучить; цели, которые надо достичь. Правда, после подсчетов оказалось, что на выполнение всего намеченного ему понадобится 900 лет! Пришлось сокращать и ужимать программу до 150 лет. Самое же удивительное то, что расписанное на 150 лет ему удалось сделать за 64 года жизни. Он добился выдающихся результатов в математике, физике, астрономии, выдвинул собственную гипотезу об образовании Солнечной Системы, стал академиком. Помогли ему в этом исключительная воля плюс строгий режим в течение всей жизни.

Основная часть

Для правильного развития организма и предупреждения заболеваний имеет большое значение **режим дня подростка**. Трудно дать схему распорядка дня, приемлемого для каждого школьника. Это зависит от многих причин: от условий в школе и дома, от возможностей родителей, занятых на работе. Но используя общие рекомендации, вы сможете сами составить режим дня, взяв во внимание ваши потребности и возможности.

Практическое задание

Сейчас я предлагаю вам написать на листочках примерный распорядок дня, по которому вы живете (жили дома). *В конце занятия вы сможете оценить, насколько рационально составлен ваш режим дня.*

В основе правильно организованного режима дня подростка лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных видов занятий. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются определенные "**привычки**", которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

При составлении режима дня необходимо учесть следующие нюансы:

1. Обязательное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий, с обязательными 10-15 минутными перерывами на отдых..
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

С утра обязательно надо уделить 10-15 минут **зарядке**. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.

После гимнастики проводятся **водные и гигиенические процедуры** в виде обтираний или обливаний. Следовательно, утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаляющее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. Весь утренний туалет должен занимать не более 30 минут. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготавливает организм школьника к трудовому дню.

Определенную и весьма значительную часть ответственности берет на себя и **школа**. Что же предпринимается школой:

1. Расписание уроков составляется так, чтобы предметы, требующие больших усилий, чередовались с теми, которые усваиваются легче, с занятиями физкультурой. Расписание на начало недели - по возрастающей к середине, а к концу недели - по убывающей.

2. Перемены достаточной продолжительности (10, 15 минут) ребята проводят в движении, во время больших перемен завтрак или происходит продажа булочек, сока..

Нормируется время, которое отводится на общественно полезный труд, на общественную работу.

После занятий в школе не следует сразу приступать к выполнению **домашнего задания** - пусть "голова отдохнет" от усваивания информации. И вообще, надо постараться, чтобы в течение дня находился 1 - 2 часа **свободного времени для прогулок**, игр и пребывания на свежем воздухе. Понятно, что каникулярное время, в воскресные дни пребывание на воздухе должно быть увеличено, а в летнее время (если конечно дни не дождливые и не холодные) всю жизнь подростка, включая и сон, полезно перенести на свежий воздух. Помните: свежий воздух очень важен для подростка, он оказывает самое благотворное действие на его организм, укрепляет его, дает ему возможность лучше сопротивляться болезням, улучшает течение всех жизненных процессов.

Двигательная активность должна соответствовать потребностям вашего организма. Она должна быть для него оптимальной. Недостаток движения приводит к гиподинамии – у ученика ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение. Ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Высокий уровень физического развития будет благоприятно влиять и на ваши умственные. Но и здесь важно, чтобы подросток знал меру в подвижных играх. Хорошо, если он играет в футбол около часа – за этой границей начинается утомление и вместо пользы выходит «вред»: работоспособность ребенка не восстанавливается, а падает еще больше. Контрольное время для других спортивных занятий: баскетбол, волейбол до 1, 5 часа, катание на коньках до 1, 5 часа, ходьба на лыжах – до 2 часов.

На **приготовление домашних уроков** в режиме дня школьников средних классов нужно отвести 2—2,5 часа, старших классов 3 часа. Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается, приходится многократно перечитывать одно и то же, чтобы понять смысл, нарушается способность к концентрации внимания. Оптимально, при выполнении домашних работ делать 10-15 минутные перерывы каждые 40-50 мин. В это время выполнять разминку и расслабляющую гимнастику для глаз.

Свободное время должно быть и перед сном. Не рекомендуется выполнять домашние занятия допоздна и сразу же ложиться спать, т.к. сон ребенка может быть неглубоким, прерывистым, не восстанавливающим силы. Недосыпание, отсутствие отдыха, однообразие в занятиях – и все это изо дня в день в течение всего учебного года. У многих подростков возникает стойкое переутомление – а отсюда резкое снижение работоспособности. Подросток попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже.

Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья: появляются головные боли, раздражительность, ухудшается аппетит, физическое развитие в известной мере угнетается, открывается дорога болезням. **Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна.** Потребность в сне составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет – 9-9,5 часов; в 15-17 лет – 8,5-9 часов.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на “сов”, “жаворонков”, “голубей”. В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

Тип человека	Особенности режима	Пик работоспособности
“Жаворонок”	Рано просыпается, рано ложится спать	9-10 часов утра, 16-17 часов вечера
“Сова”	Встает позже, очень активен вечером	11-12 часов утра, 18-20 часов вечера
“Голубь”	Не любит рано вставать, но ложиться предпочитает не очень поздно	10-12 часов утра, 15-18 часов вечера

К какой группе вы относите себя?

А теперь примерный **режим дня подростка** сведенный в таблицу (**раздать таблицы- памятки**)

Чем заняться	Время дня	
	12-13 лет	14-17 лет
Подъем	7.00	7.00
Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели, туалет	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
Завтрак	7.30 - 7.50	7.30 - 7.50

Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий	7.50 - 8.20	7.50 - 8.20
Занятия в школе	8.30 - 14.00	8.30 - 14.30
Горячий завтрак в школе или прогулка после занятий в школе	14.00 - 14.30	14.30 - 15.00
Обед	14.30 - 15.00	15.00 - 15.30
Прогулка, игры или спорт на воздухе(лыжи, коньки, футбол и т.д)	15.00 - 17.00	15.30 - 17.00
Полдник	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Приготовление домашних заданий	17.20 - 19.30	17.20 - 20.00
Ужин и свободные занятия	19.30 - 21.00	20.00 - 21.30
Подготовка ко сну (умывание, чистка одежды, обуви)	21.00 - 21.30	21.30 - 22.00
Сон	21.30 - 7.00	22.00 - 7.00

Практическое задание

Теперь на основе рекомендаций, данных в таблице и одобренных педиатрами, скорректируйте свой распорядок дня так, чтобы чередовать периоды труда и отдыха, отводить достаточное количество времени для физической активности и сна. *У кого что получилось?*

Нас всегда беспокоит нехватка времени в течение дня, как с этим справиться? Есть такое понятие «**пожиратели времени**» - это виды деятельности, которые отнимают у нас много свободного времени, здоровья и сил, при этом принося мало реальной пользы! *Что вы можете сюда отнести?* (ответы детей) Правильно, длительное и бездумное сидение за компьютером (игры, соцсети), многочасовой просмотр телевизора - это главные «**пожиратели времени**» современных подростков, которые наносят немалый вред здоровью (зрение, осанка, головные боли) и не приносят практической пользы для умственного и физического развития.

Вопрос для обсуждения

Как вы думаете, почему читать книги перед сном полезнее, чем просмотр телевидения или компьютерные игры?

Заключение

Соблюдение принципов рационального режима дня создает условия для гармоничного развития подростка, помогает освоить сложную школьную программу, укрепить здоровье, поддерживать и совершенствовать физическую форму, организовать свободное время учащегося, развить кругозор и предупредить болезни.

Таким образом, чтобы быть успешным и здоровым человеком необходимо соблюдать режим дня.

Желаю вам быть здоровыми!

Режим дня подростка. Чем заняться	Время дня	
	12-13 лет	14-17 лет
Подъем	7.00	7.00
Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели, туалет	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
Завтрак	7.30 - 7.50	7.30 - 7.50
Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий	7.50 - 8.20	7.50 - 8.20
Занятия в школе	8.30 - 14.00	8.30 - 14.30
Горячий завтрак в школе или прогулка после занятий в школе	14.00 - 14.30	14.30 - 15.00
Обед	14.30 - 15.00	15.00 - 15.30
Прогулка, игры или спорт на воздухе(лыжи, коньки, футбол и т.д)	15.00 - 17.00	15.30 - 17.00
Полдник	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Приготовление домашних заданий	17.20 - 19.30	17.20 - 20.00
Ужин и свободные занятия	19.30 - 21.00	20.00 - 21.30
Подготовка ко сну (умывание, чистка одежды, обуви)	21.00 - 21.30	21.30 - 22.00
Сон	21.30 - 7.00	22.00 - 7.00