

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”, “жаворонок”, “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