Занятие по программе «**Здоровье**»

на тему: «**Режим дня старшеклассника**»

материал подготовила учитель истории Коровина Г.Е.

**Цели:**1. Познакомить с режимом дня старшеклассников.

2. Учить рационально рассчитывать свое время.

**Оборудование:**м/м презентация «Режим труда и отдыха старшеклассника», режим дня школы, вопросы для проверки усвоения материала занятия.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие.**
2. **Организационный момент:**

**-**Какменя слышит …? (обращение к нескольким учащимся)

**-**Какая тема нашего занятия? Спроси у меня, …

- …, как ты думаешь, зачем нужен режим дня?

* … , как ты думаешь, правильный режим труда и отдыха помогает укреплять здоровье?
* … , у тебя существует режим дня?

**III. Знакомство с планом беседы:**

**-**Прочитайте план занятия.

**План:**1.Просмотр фильма (презентации).

**2.**Анкетирование.

**3.**Поговорим о рекомендуемом режиме дня старшеклассника.

**4.** Ответим на вопросы.

**5.** Подведем итоги.

**-**Какой 1 пункт плана? Скажи, …

**-**Что будем делать по второму пункту плана? Узнай у …,

1. **Просмотр м/м презентация «Режим труда и отдыха старшеклассника»**
2. **Анкетирование.**

Учащимся раздаются анкеты «Проверь кто ты «сова», «жаворонок», «голубь».

1. **Рекомендуемый режим дня старшеклассника.**

**Режим дня** — это наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д.

Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма.

Основными элементами режима дня являются

учебные занятия в школе и дома,

активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе,

регулярное и достаточное питание,

свободная деятельность по индивидуальному выбору,

физиологически полноценный сон.

Рациональный режим труда и отдыха- необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

**Биологические ритмы —**циклические колебания интенсивности процессов и явлений в организме.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов,протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму. Практически все физиологические процессы и у человека, и у животных протекают в колебательном режиме.

Примерами могут служить

суточный ритм сна—бодрствования,

ритм сокращений сердца,

ритмы электрической активности мозга,

дыхание,

двигательная активность и т. д.

Например: наибольшей активностью человек обладает с 10 до 12 и с 16 до 18 часов, а наиболее благоприятными для активной или сложной работы являются вторник и среда.

Вот **примерная схема режима дня для старшеклассника.**

Пробуждение и подъем 7.00

Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание 7.00—7.20

Утренний завтрак 7.20—7.30.

Прогулка перед школой и дорога в школу 7.30.—7.50

Пребывание в школе (завтрак на большой перемене) 7.50—14.00

Дорога из школы домой, прогулка 14.00—14.30

Обед 14.30—15.00

Послеобеденный отдых, помощь по дому 15.00—16.00

Приготовление уроков 16.00—19.45

Свободное время, включая ужин, чтение, просмотр телепередач, приготовление ко сну, вечерний туалет 20.15—23.00 Сон 23.00—7.00

**Упражнение.**

Учащимся предлагается сравнить рекомендуемый режим дня и режим дня, по которому живут они.

**VII. Закрепление материала. Ответы на вопросы устно.**

Каждому выдаются вопросы:

1. Что такое режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Что является основными моментами режима дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Приведите примеры биологических ритмов организма человека? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Почему важен правильный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VIII. Словарь, РСВ.**

Правильный режим дня — это правильное распределение времени в течение дня.

Правильный режим дня — основа здорового образа жизни.

Правильный режим труда и отдыха вырабатывает четкий и необходимый ритм работы нашего организма, что помогает укрепить здоровье, улучшить работоспособность и повысить производительность труда.

**Основными элементами режима дня являются**

учебные занятия в школе и дома,

активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе,

регулярное и достаточное питание,

свободная деятельность по выбору каждого учащегося,

полноценный сон.

Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма.

Примеры биологических ритмов:

суточный ритм сна—бодрствования,

ритм сокращений сердца,

ритмы электрической активности мозга,

дыхание,

двигательная активность и т. д.

**Тест**

1. Если бы тебе предложили выбрать (независимо от занятий в школе и все такое прочее), во сколько бы ты ложился(ась) спать?

а) после часа ночи;

б)до десяти;

в) скорее всего, где-нибудь около двенадцати.

1. Чем подкрепиться с утра - дело вкуса. Какой завтрак ты предпочитаешь в первый час после пробуждения?

а) что-то существенное, и побольше;

б) Стакан сока или чая;

в) Можно вареное яйцо или бутерброд.

1. Если попытаться вспомнить всякие напряги и разборки с приятелями, то в какое время они чаще всего происходят?

а) конечно, с утра, когда я еще туго соображаю!

б) ближе к вечеру;

в) не могу точно вспомнить.

1. Подумай, от чего бы ты мог(ла) отказаться с большей легкостью, чтобы не чувствовать при этом дискомфорта?

а) от утреннего чая или кофе;

б) от вечернего чаепития;

в) мне в общем-то все равно, когда пить чай...

1. Если ты знаешь, что на другой день тебе обязательно нужно встать рано, то постараешься уснуть раньше обычного?

а) обязательно - часа на полтора-два;

б) по-моему, это не обязательно...

в) нет.

1. Попытайся прикинуть, трудно ли тебе бывает просыпаться по будильнику? Что ты чувствуешь, когда он трезвонить спозаранку?

а) я иногда готов(а) его разбить;

б) в принципе нет;

в) это зависит только от того, во сколько я лягу спать накануне.

1. Задумайся, а во время каникул (отпуска) ты встаешь так же рано, как обычно, когда собираешься идти в школу (на работу)?

а) сплю, сколько хочу;

б) да, так уж получается: я делаю это как бы по привычке;

в) сложно сказать.

1. Попытайся без часов определить промежуток времени, равной одной минуте (можно с чье-то помощью). Как точно тебе это удалось?

а) получилось меньше минуты;

б) получилось больше минуты;

в) попал (а) почти в точку.

**Подсчитайте количество баллов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | а | б | в |
| 1 | 0 | 3 | 6 |
| 2 | 6 | 0 | 3 |
| 3 | 3 | 6 | 0 |
| 4 | 6 | 3 | 0 |
| 5 | 0 | 6 | 3 |
| 6 | 6 | 3 | 0 |
| 7 | 3 | 0 | 6 |
| 8 | 6 | 3 | 0 |

**Результаты теста.**

0-18 баллов ЖАВОРОНОК

18-33 балла СОВА

34-48 баллов ГОЛУБЬ

4