

Методическая разработка интерактивного урока

Мой
режим дня

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, выполнение заданий в группах, обсуждение результатов.

Задачи

1. Развитие представления об основных компонентах режима дня.
2. Развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня.
3. Формирование представления о времени как ценном ресурсе для достижения жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Беседа «Что входит в режим дня?»	10 мин
2	Работа в группах. Задание «Планируем день». Обсуждение результатов	15 мин
3	Беседа «Важные условия планирования дня»	5 мин
4	Тест «Анализ эффективности распределения времени»	10 мин
5	Подведение итогов (рефлексия)	5 мин

Ведущий: Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Сегодня мы поговорим о том, насколько важно соблюдать режим дня для того, чтобы быть здоровым.

Беседа «Что входит в режим дня?»

Ведущий: Как вы думаете, какие компоненты должны обязательно присутствовать в режиме дня?

Ответы учащихся.

Ведущий: Да, вы правы. Режим дня — одно из важнейших условий сохранения здоровья и профилактики заболеваний в любом возрасте. В распорядке дня любого человека можно выделить так называемые основные компоненты, занимающие определённое место в течение дня (время и продолжительность сна, количество приёмов пищи, учебная или трудовая деятельность), а также те дела, которые могут варьироваться в дневном расписании. Повторяющаяся изо дня в день последовательность действий (а именно эта повторяемость и является режимом) помогает организму заранее настроиться на тот или иной вид деятельности, который ему предстоит.

При построении режима дня нужно учитывать как физиологические закономерности работы организма, так и индивидуальные особенности жизни человека. Поэтому не следует рассматривать режим дня как единое и неизменное расписание для всех. Главное не в том, чтобы определённые дела выполнялись всеми в одно и то же время, а в том, чтобы соблюдалась и повторялась последовательность основных действий в течение дня.



Работа в группах.

Задание «Планируем день»

Ведущий: Предлагаю вам разделить на группы по 4—5 человек. Каждая группа, используя список дел, должна составить план для своего сверстника на день. Задача группы — предложить оптимальный план дня, который включает все перечисленные дела, а также учитывает основные гигиенические нормы. Время выполнения задания — 15 мин.

Если урок проходит в онлайн-формате, можно предложить только один список дел для общего обсуждения всеми учащимися.

Группа 1

Список дел:

- занятия в школе с 8:30 до 14:00;
- библиотека;
- занятия в кружке английского языка с 17:00 до 17:40;
- подготовка домашнего задания — 2,5 ч.

Группа 2

Список дел:

- занятия в школе с 8:30 до 14:00;
- тренировка в спортивной секции с 15:00 до 16:00;
- подготовка домашнего задания — 2,5 ч;
- уборка в квартире (помыть посуду и пропылесосить ковры).

Группа 3

Список дел:

- занятия в школе с 8:30 до 14:00;
- подготовка домашнего задания — 2,5 ч;
- визит к бабушке;
- факультатив.

Ведущий: Молодцы! Удалось ли вашей группе включить в план дня все запланированные активности? Как вы думаете, вы выбрали для различных дел оптимальные временные промежутки (когда делать уроки, обедать, спать и т. д.)?

Беседа

«Важные условия планирования дня»

Ведущий: При построении режима дня следует соблюдать следующие условия:

- сон — не менее 8 ч (ложиться спать нужно не позднее 23:00);
- приём пищи — не менее 4 раз в день, промежуток между основными приёмами пищи — не более 4 ч;
- чередование различных видов деятельности (5—10-минутные перерывы после 40 мин умственной деятельности, отдых после занятий в школе);
- просмотр телепередач, компьютерные игры — не более 1 ч в день;
- физическая активность, прогулки на свежем воздухе — не менее 1,5—2 ч.

Используйте скрытые резервы времени. Например, можно повторять стихотворение по дороге в школу, во время перерыва в выполнении домашнего задания протереть пыль и т. д. Использование таких резервов позволит не только справиться со всеми необходимыми делами, но и найти время для любимых занятий.

Тест

«Анализ эффективности распределения времени»

Ведущий: А теперь я предлагаю вам ответить на вопросы теста, чтобы оценить свою способность распоряжаться временем. Возле каждого номера вопроса отметьте утверждение, которое наиболее соответствует вашему обычному поведению в таких ситуациях.

Необходимо подготовить листы с вопросами и бланком интерпретации для каждого ученика. В случае если урок проходит в онлайн-формате, эти материалы можно вывести на экран.

1 ○

Обычно ты:

- А** составляешь план на день;
- Б** время от времени составляешь расписание на день;
- В** никогда и ничего не планируешь — само всё как-то сложится.

2 ○

Уже очень поздно, ты не успел подготовиться к уроку, а завтра тебя наверняка спросят. Ты:

- А** сидишь за столом до тех пор, пока не закончишь готовиться к уроку;
- Б** заводишь будильник на час раньше — завтра утром на свежую голову подготовишь задание;
- В** ложишься спать — здоровье дороже.

3 ○

Ты:

- А** никогда не опаздываешь;
- Б** стараешься не опаздывать, но не всегда это получается;
- В** обычно опаздываешь, но твои знакомые к этому уже привыкли.

4 ○

В школе задали написать реферат, представить его нужно через неделю. Ты:

- А** стараешься написать его заранее;
- Б** пишешь его в ночь перед сдачей;
- В** по-разному получается — иногда удаётся написать его заранее, а иногда приходится писать, когда уже всё «горит».

5 ○

Ты только что сел за выполнение уроков, как раздался телефонный звонок — твой друг приглашает тебя посмотреть новый фильм в кинотеатре. Ты:

- А** откладываешь уроки и отправляешься в кино;
- Б** говоришь, что не сдвинешься с места, пока не выполнишь задания;
- В** объясняешь другу ситуацию и договариваешься пойти в кино в то время, когда вы оба будете свободны.

6 ○

Утром ты обычно:

- А** встаёшь самостоятельно;
- Б** просыпаешься от звонка будильника;
- В** спишь до тех пор, пока родители не стащат с тебя одеяло и не выльют на тебя ковш воды.



Подсчитай баллы

Вариант ответа	Номер вопроса					
	1	2	3	4	5	6
	Баллы					
А	3	2	3	3	1	3
Б	2	3	2	1	2	2
В	1	1	1	2	3	1

18—16 баллов — ты организованный человек. Время зря не тратишь, умеешь так распланировать свой день, чтобы и поработать как следует, и не упустить возможность отдохнуть.

15—10 баллов — тебя нельзя назвать организованным человеком, но и обвинение в полной расхлябанности тоже было бы несправедливо. Похоже, ты пока не умеешь находить резервы времени — ведь если правильно распределить дела, то можно сделать гораздо больше, чем успеваешь ты сейчас, а времени потратить на это меньше! Тогда и отдохнуть будет больше возможностей.

9—6 баллов — похоже, что пословица «Кончил дело — гуляй смело» не для тебя. Гулять ты отправляешься тогда, когда тебе хочется, дело начинаешь выполнять тогда, когда на горизонте маячат крупные неприятности. Успеха так точно не добьешься!

Ведущий: Ребята, хочу обратить ваше внимание на то, как распределение времени влияет на эффективность учебной деятельности:

- недосыпание снижает уровень умственной работоспособности на 20%;
- физическая активность в течение дня повышает уровень умственной работоспособности на 15%;
- активный отдых повышает уровень умственной работоспособности на 15%;
- пассивный отдых повышает уровень умственной работоспособности на 3%.

Спасибо, ребята! Наше занятие закончено. Мы с вами сегодня убедились, что строгое соблюдение режима дня повышает вашу работоспособность, позволяет многое успеть сделать за сутки и сохранить хорошее настроение и здоровье.

