

Материалы для проведения интерактивного урока

«МОЙ РЕЖИМ ДНЯ»

для учащихся 5—8 классов
в рамках акции

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ—
ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ»



Методическая разработка интерактивного урока

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

для учащихся 5—8 классов

Время проведения: 40—45 минут.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

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

Задачи:

- развитие представления об основных компонентах режима дня;
- развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня;
- формирование представления о времени как ценном ресурсе для достижения жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.

Этапы урока

№	Этап 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	Заполнение теста «Анализ эффективности распределения времени»	10 мин
5	Подведение итогов занятия	5 мин

ВЕДУЩИЙ. Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития». Сегодня мы поговорим о том, насколько важно соблюдать режим дня для того, чтобы быть здоровым.

Беседа: «Что входит в режим дня?»

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

Ответы детей.

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. Повторяющая-

ся 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»

Предлагаю вам разделиться 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 минут.

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 часа.

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 часа,
- 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 часа,
- 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»

При построении режима дня следует соблюдать следующие условия:

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

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»

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-режиме, 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 очки.

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 добьёшься!

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.

