**Учитель математики и информатики**

**- Палийчук П.В.**

**Классный час на тему:**

**«Правильный режим дня» - в 3 классе**

*Ученикам, заранее дается задание составить примерный распорядок своего дня. Свой распорядок дня они подробно описывают с самого утра, указывают примерное время, в свободной форме.*

- Дорогие ребята, давайте мы с вами порадуемся сегодняшнему дню. Посмотрите, как светит солнце,

Я просила Вас принести к сегодняшнему дню свой «Распорядок дня». Давайте сейчас 3-4 человека выйдут к доске, расскажут каждый про свой режим.

*Ребята выходят, рассказывают.*

Молодцы, ребята! Вы составили такие разные распорядки, но при этом у вас было много общих занятий. У вас получилось достаточно подробно описать свой день.

Давайте разбираться по порядку, с самого начала. В какое время вы встаете?

В какое время завтракаете? Дома или в школе?

Учимся мы с вами с 8:00, но выходим из дома мы все в разное время, в какое?

Что вы делаете после уроков? В какое время у вас обед? Сколько времени уделено играм? Домашней работе? Просмотру ТВ?

Замечательно. Заметили, что некоторые не всегда успевают найти время для дополнительных занятий в кружках и секциях? А кто-то наоборот, все успевает? Да, все дело в планировании своего времени. Как можно все это назвать? Да, это ваш режим дня, но правильно он называется «Распорядок дня».

Давайте посмотрим на то, какой режим дня для вас составили ученые и врачи:

Подъем: 6.30 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 6.50. Первым делом, нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.

Завтрак: 7.10. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 12.35 идем домой.

Обед в 12.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 13.15. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.

Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 15.30.

После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

В 16.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

Ужин в 18.00-19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

Сон в 21.00- 21.30. Детям 9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Теперь, зная, что нам советуют профессионалы своего дела, дома с родителями вы сможете составить свой, правильный график дня.

У вас на столе лежит лист, в котором проставлено время. На них вы сейчас составите распорядок дня. Давайте заполним его вместе, учитывая особенности Вашего дня!

*Дети выполнили задание.* (Опираются на подсказку на слайде).

- Обменяйтесь с соседом по парте своим «распорядком дня». Поищите общее, найдите разные пункты.

-Скажите ребята, будете ли вы теперь соблюдать свой обновленный режим дня? Почему? -Замечательно.