

Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!



10 КЛАСС

КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Режим дня — классный час



От Глеб Беломедведев



АВГ 5, 2023



[#график](#), [#кроссворд](#), [#планирование](#), [#презентация](#), [#режим дня](#), [#тесты](#), [#технологическая карта](#), [#ученики](#)



Время прочтения: 12 минут(ы)



Классный час

Режим дня



Содержание [\[Скрыть\]](#)

- 1 «Режим дня» — классный час
- 2 Вступление
- 3 Выберите похожие названия
- 4 Возраст детей
- 5 Класс
- 6 Дата проведения
- 7 Тип мероприятия
- 8 Цели
- 9 Задачи
- 10 Форма организации классного часа
- 11 Приемы, методы, технологии обучения
- 12 Прогнозируемый результат
- 13 Предварительная работа
- 14 Оборудование и оформление класса
- 15 Ход занятия / Ход мероприятия
 - 15.1 Организационный момент
 - 15.2 Актуализация усвоенных знаний
 - 15.3 Вступительное слово классного руководителя (сообщение темы)

16 Основная часть

16.1 Биологические ритмы и их влияние на организм человека

16.2 Организация дня: учебные, физические и досуговая деятельность

16.3 Советы по планированию расписания

16.4 Вред от нарушения графика дня и недостатка сна

16.5 Разговор о важности полноценного сна для организма

16.6 Практические упражнения по планированию и управлению временем

17 Рефлексия

18 Подведение итогов занятия

19 Технологическая карта

20 Кроссворд

21 Тесты

22 Смотреть видео по теме

23 Презентация

24 Список источников и использованной литературы

«Режим дня» — классный час

Вступление

Уважаемые классные руководители! Добро пожаловать на классный час по теме «Режим дня». В этом конспекте вы найдете множество полезной информации, которая поможет вам организовать и структурировать распорядок дня ваших старшеклассников. Кроме того, здесь представлена технологическая карта, интересная презентация и другие активности, которые помогут сделать обучение о графике суток интересным и познавательным для ваших учеников.

Выберите похожие названия

- Беседа в классе: Режим дня старшеклассника
- Круглый стол «Мой режим дня»
- Как правильно организовать свое время — мозговой штурм
- Разработка мероприятия «Режим дня: каждому делу — своё время»
- Семинар по теме: Биологические ритмы и режим дня
- Обзорное занятие для старшеклассников: «Режим дня – основа жизни человека. Волшебство биоритмов»

Возраст детей

15-16 лет

Класс

10 класс

Дата проведения

(укажите дату проведения)

Тип мероприятия

Классный час

Цели

- Познакомить учащихся с важностью правильного ритма суток для поддержания здоровья и успеха в учебе.
- Разъяснить основные принципы организации времени старшеклассника.
- Способствовать формированию ответственного и осознанного отношения к использованию времени.

Задачи

- Представить информацию о биологических ритмах и их влиянии на организм человека.
- Рассказать об организации суток, включая учебную, физическую и досуговую активности.
- Обсудить вред от нарушения графика и недостатка сна.
- Провести практические упражнения по планированию дневного периода и управлению ритмом жизни.

Форма организации классного часа

Интерактивная лекция, обсуждение, практические задания.

Приемы, методы, технологии обучения

- Презентация,

- групповые дискуссии,
- упражнения,
- анализ случаев.

Прогнозируемый результат

Учащиеся будут осознавать важность планирования жизни для своего здоровья и успеха, а также уметь планировать свои периоды суток и организовывать активности эффективно.

Предварительная работа

Провести анкетирование учащихся о том, как они организуют свой ритм жизни и какие проблемы с этим связаны.

Оборудование и оформление класса

- Проектор,
- экран,
- доска,
- раздаточные материалы для упражнений,
- плакаты или картинки, иллюстрирующие тему.

Ход занятия / Ход мероприятия

Организационный момент

Добрый день, дорогие друзья! Рада приветствовать вас на нашем классном часе сегодня. Прошу вас быть внимательными и участвовать в обсуждении. Каждому из вас предстоит узнать много интересного о том, как организовать свой день наиболее эффективно и сбалансированно.

Актуализация усвоенных знаний

Давайте вспомним о прошлом занятии, где мы говорили об [«Уставе школы»](#). Кто может назвать хотя бы одно правило из устава? (Позволю вам вспомнить и обсудить некоторые правила).

Вступительное слово классного руководителя (сообщение темы)



Иллюстративное фото

Сегодня наше мероприятие посвящено важной теме — «Режим дня». Мы будем говорить о том, как управлять своим временем, чтобы быть более успешными и здоровыми. График дня — это планирование и распределение наших дел и активностей, включая учебу, физическую деятельность и отдых. Понимание своих биологических ритмов, верное планирование и сбалансированный режим помогут нам достигнуть наших целей и быть эффективными в повседневной жизни. Давайте разберемся, как это сделать!

Основная часть

Биологические ритмы и их влияние на организм человека

“ Биологические ритмы – это ...

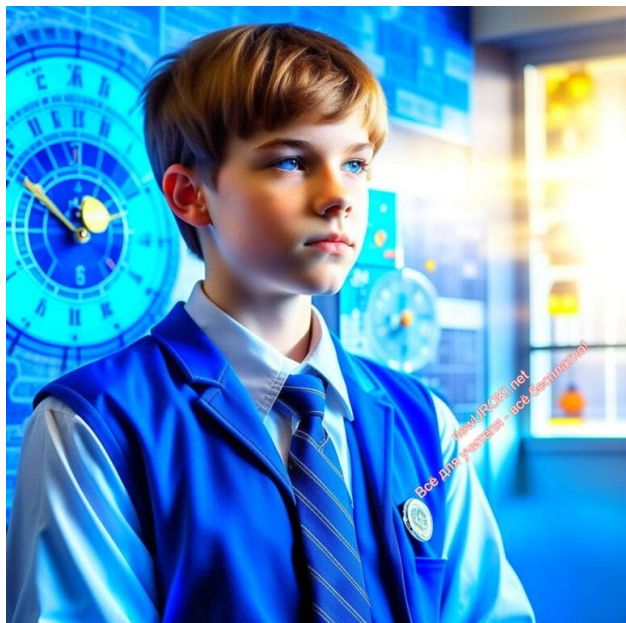
newUROKI.net
Все для учителя – все бесплатно!

Биологические ритмы - это внутренние часы нашего организма, которые регулируют нашу активность и настроение в течение дня. Знание этих ритмов поможет нам лучше управлять своим временем и энергией. Когда мы планируем свои дела в соответствии с биологическими ритмами, мы можем быть более продуктивными и успешными. Различные активности лучше выполнять в определенное время дня, и это помогает нам чувствовать себя более бодрыми и энергичными.

Биологические ритмы — это

Биологические ритмы — это внутренние часы нашего организма, которые регулируют нашу активность и настроение в течение дня. Знание этих ритмов поможет нам лучше управлять своим временем и энергией. Когда мы планируем свои дела в соответствии с биологическими ритмами, мы можем быть более продуктивными и успешными. Различные активности лучше выполнять в определенный отрезок суток, и это помогает нам чувствовать себя более бодрыми и энергичными.

Организация дня: учебные, физические и досуговая деятельность



Иллюстративное фото

Важно правильно распределить время на учебу, физические упражнения и отдых. Это поможет нам балансировать нашу жизнь и чувствовать себя хорошо. Регулярная физическая активность помогает поддерживать наше здоровье и настроение. Но также, мы должны уделять внимание учебе и чётко планировать временной отрезок на выполнение домашних заданий и подготовку к урокам.

Советы по планированию расписания

Для планирования суток лучше всего использовать различные методы, такие как составление списка дел и приоритетов. Важно определить наиболее важные задачи и давать им приоритет в нашем расписании. Кроме того, мы можем использовать различные технологии и приложения, которые помогут нам организовать наш день более эффективно.

Вред от нарушения графика дня и недостатка сна

Нарушение графика и недостаток сна могут негативно сказаться на нашем здоровье и успехах. Недостаток сна может привести к ухудшению нашего внимания и памяти, а также влиять на наше настроение и общее самочувствие. Неправильное планирование может сказаться на нашей эффективности и способности справляться с задачами.

Разговор о важности полноценного сна для организма

“ **Полноценный сон – это ...**

newUROK1.net
(всё для учителя – всё бесплатно!)

Полноценный сон - это ключевой момент для нашего здоровья и успеха. Во время сна наш организм восстанавливается и обновляется, а мозг обрабатывает полученную информацию. Рекомендуется спать в среднем 8 часов в день для молодежи вашего возраста. Это поможет нам чувствовать себя бодрыми и активными в течение дня.



Полноценный сон — это

Полноценный сон — это ключевой момент для нашего здоровья и успеха. Во время сна наш организм восстанавливается и обновляется, а мозг обрабатывает полученную информацию. Рекомендуется спать в среднем 8 часов в день для молодежи вашего возраста. Это поможет нам чувствовать себя бодрыми и энергичными в течение учёбы.

Практические упражнения по планированию и управлению временем



Иллюстративное фото

Давайте проведем практические упражнения и работу в группах. Вам предстоит составить свой идеальный график, учитывая учебные, физические и досуговые моменты. Вы можете использовать различные методы планирования, о которых мы говорили ранее. После этого, давайте обсудим результаты и поделимся опытом.

Для начала, давайте разделимся на группы по 4-5 человек в каждой. Каждой группе будет предоставлен лист бумаги и ручки для записей. Вам предстоит совместно составить свой идеальный график дня, учитывая учебные, физические упражнения.

Шаг первый — Изучение своего текущего режима:

Каждый участник группы взял лист бумаги и нарисовал горизонтальную ось, представляющую собой временной период с 6 утра до 12 ночи, разбитое на часовые интервалы. После этого каждый член группы заполнил свой реальный режим распорядка, отметив, на что уходит больше всего времени, а также какие задачи выполняются в определенное время. Это помогло ученикам увидеть, как они распределяют свое время в настоящий момент.



Иллюстративное фото

Шаг второй — Определение приоритетов:

После того, как ученики рассмотрели свои текущие графики дня, им предстояло обсудить и определить свои приоритеты. Каждый участник выбрал три самые важные для него задачи, на которые стоит обратить внимание. Это могли быть учеба, спорт, хобби, чтение или общение с друзьями и семьей.

Шаг третий — Составление идеального распорядка:

На следующем этапе каждая группа работала вместе, чтобы составить идеальный график суток для каждого участника. Они учитывали приоритеты и стремились сбалансировать время для учебы, физической активности и отдыха. Группы также

обсуждали различные методы планирования и приемы управления графиком жизни, чтобы помочь друг другу создать эффективный график жизни.

Шаг четвертый — Обсуждение результатов и обмен опытом:

После завершения составления идеальных графиков, каждая группа представила свои результаты остальным участникам. Вместе они обсудили, какие изменения в графиках были внесены, и какие методы планирования оказались наиболее эффективными. Ученики обменивались опытом и давали друг другу советы по улучшению своего ритма жизни.



Иллюстративное фото

Шаг пятый — План на будущее:

После обсуждения результатов и обмена опытом, каждый участник принимал решение о том, какие изменения он хочет внести в свой график дня на будущее. Они создавали план действий и обязались следовать ему для достижения более сбалансированного и эффективного режима.

Таким образом, практические упражнения помогли ученикам осознать важность тщательного планирования суток и управления расписанием. Они научились анализировать свой текущий режим, определять приоритеты и создавать более эффективный учебный график для достижения своих целей и поддержания здоровья.

Рефлексия

Теперь давайте задумаемся о том, что мы узнали сегодня на классном часе. Какие знания вы считаете наиболее полезными и применимыми в повседневной жизни? Какие изменения вы хотите внести в свой распорядок дня? Давайте подумаем о том,

как мы можем стать более организованными и успешными, используя наши новые знания.

Подведение итогов занятия



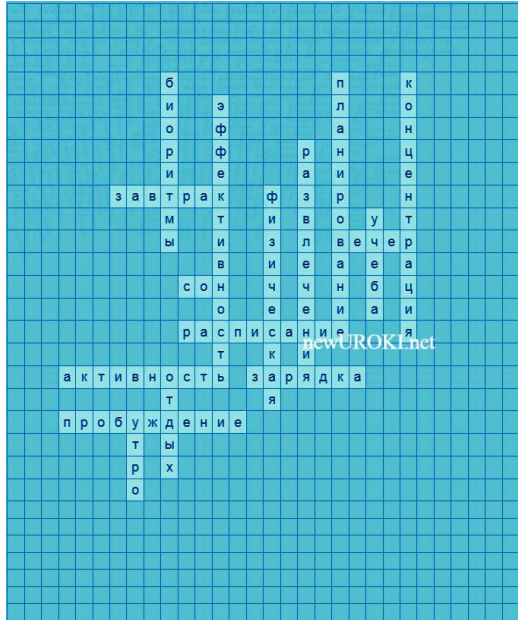
Иллюстративное фото

Дорогие друзья, мы обсудили тему «Режим дня» и важность правильного планирования нашего времени. Запомните, что баланс между учебой, физической активностью и отдыхом — ключевой фактор для нашего успеха и здоровья. Постарайтесь составить свой идеальный график и следовать ему. Это поможет вам достигать своих целей и чувствовать себя лучше. Удачи вам в организации своего распорядка!

Технологическая карта

[Скачать бесплатно технологическую карту классного часа в 10 классе по теме: «Режим дня»](#)

Кроссворд



Кроссворд

[Скачать бесплатно кроссворд на классный час в 10 классе по теме: «Режим дня» в формате WORD](#)

Тесты

Биологические ритмы организма человека зависят от:

- a) Возраста
- b) Погоды
- c) Количества обедов

Правильный ответ: a) Возраста

Какое время суток соответствует циркадному ритму с повышенной активностью у многих людей?

- a) Утро
- b) Вечер
- c) Ночь

Правильный ответ: b) Вечер

Какой фактор НЕ оказывает влияния на настроение человека в течение суток?

- a) Количества сна
- b) Погода
- c) Цвета стен в комнате

Правильный ответ: c) Цвета стен в комнате

Что включает в себя идеальный режим?

- a) Только учебные занятия
- b) Учебные занятия, физическая деятельность, отдых

с) Только отдых

Правильный ответ: б) Учебные занятия, физическая деятельность, отдых

Какая активность может помочь разгрузить мозг и снять напряжение?

а) Многократное повторение материала

б) Компьютерные игры

с) Спорт

Правильный ответ: с) Спорт

Какое количество сна рекомендуется подросткам в возрасте 15-16 лет?

а) 5 часов

б) 8-10 часов

с) 12 часов

Правильный ответ: б) 8-10 часов

Что из перечисленного НЕ является последствием нарушения графика?

а) Ухудшение здоровья

б) Ухудшение успеваемости в школе

с) Повышение иммунитета

Правильный ответ: с) Повышение иммунитета

Какая часть суток наиболее подходит для умственной деятельности?

а) Утро

б) Вечер

с) Ночь

Правильный ответ: а) Утро

Что такое циркадианный ритм?

а) Смена времени года

б) Ритм жизни цирковых артистов

с) Суточный биологический ритм

Правильный ответ: с) Суточный биологический ритм

Что можно сделать, чтобы улучшить своё расписание и повысить эффективность учебы?

а) Планировать тайминг и распределять задачи

б) Уменьшать количество часов на сон

с) Проводить время только за компьютерными играми

Правильный ответ: а) Планировать тайминг и распределять задачи

Смотреть видео по теме



Как выстроить распорядок дня. Секреты построения...



КАК ВЫСТРОИТЬ

РАСПОЯДОК ДНЯ




Презентация

[Скачать бесплатно презентацию на классный час: «Режим дня» в формате PowerPoint](#)

Список источников и использованной литературы

1. А.Ф. Обнинский, И.В. Чуйков. «Здоровый режим: влияние на успех и здоровье». Москва: Издательство «Знание», 2004. 128 страниц.
2. Коллектив авторов. «Биологические ритмы и организация дня». Санкт-Петербург: Издательский дом «Наука», 2002. 96 страниц.
3. И.Е. Урожайцева, О.С. Кузнецова. «Оптимизация учебного времени для школьников». Екатеринбург: Издательство «Урал-Пресс», 2006. 72 страницы.
4. В.Д. Соколов. «Физическая активность и успеваемость в школе». Новосибирск: Издательство «Сибирь», 2003. 84 страницы.
5. Информационный сайт «ЗОЖ». Раздел «Режим дня и его значение». Город Москва. Доступно по адресу: www.healthy-lifestyle.ru. Дата статьи: 15 мая 2006.



 **Слова ассоциации (тезаурус) к уроку:** расписание, список дел, здоровье, детский сад, питание, лекция, двойка, домашнее задание

© При использовании этого материала в Интернете (сайты, соц.сети, группы и т.д.) требуется обязательная прямая ссылка на сайт newUROKI.net. Читайте "Условия использования материалов сайта"



От Глеб Беломедведев

Глеб Беломедведев - постоянный автор и эксперт newUROKI.net, чья биография олицетворяет трудолюбие, настойчивость в достижении целей и экспертность. Он обладает высшим образованием и имеет более 5 лет опыта преподавания в школе. В течение последних 18 лет он также успешно работает в ИТ-секторе. Глеб владеет уникальными навыками написания авторских конспектов уроков, составления сценариев школьных праздников, разработки мероприятий и создания классных часов в школе. Его талант и энтузиазм делают его неотъемлемой частью команды и надежным источником вдохновения для других.

ПОХОЖИЕ УРОКИ

Классный час Правила безопасности в Интернете

Правила безопасности в Интернете — классный час

Классный час Школа здоровья

Школа здоровья — классный час

Классный час

Культура поведения в школе

Культура поведения в школе — классный час

Поиск

Поиск

КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

Конспекты уроков для учителя

Алгебра

Английский язык

Астрономия

Библиотека

Биология

География

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

Геометрия

Директору и завучу школы

ИЗО

Информатика

История

Классный руководитель

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

11 класс

Математика

Музыка

Начальная школа

ОБЖ

Обществознание

Право

Психология

Русская литература

Русский язык

Технология (Труды)

Физика

Физкультура

Химия


Экология

Экономика

Копилка учителя



Сценарии школьных праздников

ИНТЕРЕСНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ





Классный час
Режим дня

Режим дня — классный час




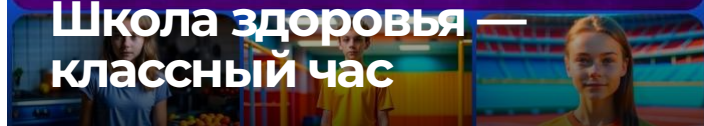
Классный час
Правила безопасности в Интернете

Правила безопасности в Интернете — классны...



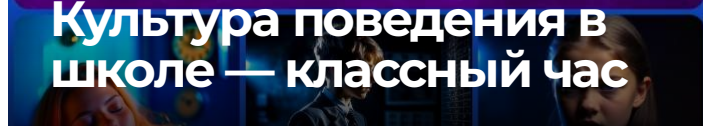
Классный час
Школа здоровья

Школа здоровья — классный час



Классный час
Культура поведения в школе

Культура поведения в школе — классный час



Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

Добро пожаловать на сайт "Новые уроки" - newUROKI.net, специально созданный для вас, уважаемые учителя, преподаватели, классные руководители, завучи и директора школ! Наш лозунг "Всё для учителя - всё бесплатно!" остается неизменным почти 20 лет! Добавляйте в закладки наш сайт и получите доступ к методической библиотеке конспектов уроков, классных часов, сценариев школьных праздников, разработок, планирования, технологических карт и презентаций. Вместе мы сделаем вашу работу еще более интересной и успешной! Дата открытия: 13.06.2023