

## Классный час на тему: «Режим дня» (5-9 классы)

Хализова Н.И., медсестра  
Офиса ВОП с. Березняки

**Цель:** Формирование знаний о режиме дня; развитие ответственного отношения к своему здоровью; воспитание гармонично развитого молодого поколения.

**Задачи:** создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье; формирование системы знаний о распорядке дня

Когда люди встречаются, то они приветствуют друг друга, произнося слова на разных языках. Смысл слов один – пожелания здоровья. Здоровье – самое главное богатство человека, оно необходимо для осуществления любых планов человека.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание гармонично развитого молодого поколения являются одной из важнейших задач. Для решения этой задачи государство делает очень многое, создавая возможности по сохранению и укреплению своего здоровья для каждого человека. Но все ли используют в полной мере предоставленные возможности. В молодости многим кажется, что здоровье будет всегда крепким и не надо прилагать никаких усилий для сохранения здоровья. Медицина утверждает, что здоровье нужно беречь и укреплять смолоду. Здоровье человека зависит не только от общества, состояния здравоохранения, но и от него самого. Важнейшим условием для укрепления здоровья является рациональный режим жизни.

Соблюдение режима в подростковом возрасте – это фундамент здорового образа жизни. Каким будет этот фундамент зависит от самого человека. Можно сделать его прочным и сохранить здоровье на всю жизнь, можно сделать – слабым и неустойчивым, и тогда юношеские мечты могут не воплотиться в жизнь. Правильный режим поможет сберечь не только здоровье, но и время, создаст возможность для интересной, наполненной жизни, для использования всех богатств, которые предоставляет молодежи наше общество. В школе имеются все условия для выполнения рационального режима: гимнастика перед началом занятий, физкультминутки на уроках, активный отдых на переменах, использование спортивных сооружений для занятий физической культуры и спортом, рациональное питание...

### **Физические основы режима.**

Необходимость соблюдения рационального распорядка дня основана на знании физиологических основ и принципов построения режима. Античные философы Гераклит, Аристотель, Платон выдвигали в своё время идею о ритмичности процессов, происходящих в природе и организме. Интерес к этой особенности жизнедеятельности природы и организма человека поддерживался на протяжении веков. В XVIII веке К. Линней предложил ввести «цветочные часы», используя способности цветов раскрываться утром и закрываться вечером. В начале XIX века медики впервые применили термин «живые часы» для обозначения суточного ритма функций организма, называя сутки «единицей нашей естественной хронологии». Сейчас для изучения биологических ритмов создана специальная наука – хронобиология. Биологический ритм – это периодическое чередование различных состояний организма и колебаний интенсивности физиологических процессов и реакций. Важная характеристика любого ритма – это период, то есть отрезок времени, по истечении которого происходит повторение состояний организма. Основным ритмом организма является суточный (циркадный) ритм,

продолжительностью около 24 часов с частотой повторяемости один раз в сутки. Циркадный ритм присущ более 300 функциям и процессам организма. Биоритмы – одно из важнейших приспособлений организма к окружающей среде. Это критерий функционального состояния организма, его благополучия. Многие гигиенические рекомендации основаны на знании суточных ритмов. Существуют биоритмы физической и психической деятельности, сезонные, лунные, климатогеографические условия. Наше время предъявляет к организму человека повышенные требования. На биологические ритмы могут оказывать неблагоприятное воздействие различные социальные факторы:

- увеличение времени бодрствования за счет искусственного удлинения светового дня, просмотра телевизора, игры в Интернете, социальные сети;
- увеличение времени напряженного бодрствования, в результате возрастания учебной нагрузки в школе и домашних заданий;
- частые стрессовые нагрузки.

Организм детей и подростков очень чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и особенно нуждается в эффективных средствах защиты. К таким средствам относится рациональный режим дня, который строится с учетом биоритмов, соблюдением часов отхода ко сну и длительности сна, приема пищи, занятий утренней гимнастики. Всё это формирует динамический стереотип нервных процессов. Формирование и закрепление динамического стереотипа вызывает дополнительное напряжение нервной системы, требует времени, поэтому привыкание к новому режиму происходит постепенно, только при повторении его элементов, то есть при строгом соблюдении распорядка дня.

### **Суточный режим подростка.**

Режим – это длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приёмов пищи. У школьников можно выделить следующие виды деятельности: учебная, трудовая, спортивная. Отдых можно разделить на активный и пассивный. По характеру деятельность должна быть посильной и не превышать границ работоспособности человека, а отдых достаточным для полного восстановления всех функций.

Подростковый возраст играет важную роль в физическом развитии, формировании нервной системы и высшей нервной деятельности, в становлении личности. Темп современной жизни очень высок, каждому подростку многое хочется узнать, всему научиться. Кроме того, существуют такие увлекательные вещи, как спорт, общение с друзьями, книги, музыка, компьютерные игры... Где найти время для всего этого? Секрет простой: необходимо выделить основные режимные компоненты и правильно распределить между ними суточный бюджет времени.

В режиме дня школьника должны выделяться 6 основных компонентов: сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность, отдых, приём пищи, личная гигиена.

*Для учащихся среднего звена (11-15 лет) рекомендована следующая продолжительность компонентов режима:*

- Учебные занятия в школе, включая факультативы: 5-6 часов,
- Учебные занятия дома, с учетом перерыва: 2,5-4 часа,
- Подвижные игры и спортивные развлечения на открытом воздухе, спорт, дорога в школу и обратно: 3-2,5 часа,
- Внеклассные и внешкольные занятия, в том числе творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, развлечения: 1-2,5 часа,
- Приём пищи, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, туалет: 2,5-2 часа,
- Сон: 9,5-9 часов.

С возрастом увеличивается учебная нагрузка в школе, больше времени отводится на выполнение домашних заданий. Одновременно увеличивается время на внеклассные

и внешкольные занятия, которые выбирает сам школьник. Обязательно нужно выделять время для подвижных игр, спортивных занятий на свежем воздухе. Особое внимание следует обратить на продолжительность сна. Во время сна происходит восстановление работоспособности организма. Доказано, что недосыпание школьников на час-полтора, снижает уровень работоспособности на 30%.

Рекомендации врачей о просмотре телевизора не больше 2 часов и не чаще 3 раз в неделю и игры-работа на компьютере не более 30 минут в день практически не соблюдаются. Увлечение компьютером «отнимает» время, которое ребёнок должен проводить на свежем воздухе, активно двигаться или, наоборот, спать. При таком «режиме» накапливается утомление, раздражительность, что приводит к печальным результатам.

Соблюдение длительности основных компонентов режима не решает полностью проблему профилактики переутомления. Не менее важно рационально распределять в течение суток компоненты режима, чередовать их. Каждый режимный компонент должен принципиально отличаться от предыдущего по характеру своего воздействия на организм. В этом случае он превращается в своеобразный отдых, снимающий утомление, вызванное предшествующей работой. И.М. Сеченов, изучая работоспособность руки, доказал, что сила её восстанавливается быстрее не при полном пассивном отдыхе, а когда в период отдыха в работу включается другая рука. То есть для снятия утомления одного органа, в период его отдыха необходимо давать нагрузку на другой орган или функциональную систему. Для школьников – это чередование учебной деятельности с физическими упражнениями и подвижными играми на воздухе, чередование трудного урока с легким, творческой работы с полезным трудом и помощью семье и т.д.

Необходимо учитывать ещё одну особенность. Работа интересная, приносящая чувство удовлетворения утомляет гораздо меньше. Но если заниматься тяжелой работой, которая не представляет большого интереса, но при этом важна и необходима, то преодоление трудностей для достижения цели приносит чувство удовлетворения, вызывает положительные эмоции, которые снимают утомление. Поэтому формирование потребности действовать – одна из важнейших задач. Воспитание этого качества – это основа для полноценного выполнения социальных задач личностью. В правильно построенном режиме заложены возможности для успешного достижения этой цели.

*Рассмотрим в качестве примера схему режима дня ученика среднего звена общеобразовательной школы:*

*Подъём, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание: 6.30-7.00;*

*Завтрак: 7.00-7.20;*

*Дорога в школу, прогулка: 7.20-8.00;*

*Учебные и факультативные занятия в школе: 8.00-14.00;*

*Дорога из школы домой, прогулка: 14.00-14.30;*

*Обед: 14.30-15.00;*

*Прогулка, подвижные игры на воздухе: 15.00-16.30;*

*Приготовление домашних заданий: 16.30-19.30;*

*Ужин и занятия по интересам: 19.30-21.30;*

*Приготовление ко сну: 21.30-22.00.*

Каждому ученику необходимо составить себе распорядок дня и строго следить за его выполнением. Выработанная привычка жить по режиму поможет ребёнку одолеть нагрузки, правильно распределить свои силы и время для достижения поставленных целей. Режим не только «дисциплинирует» функции органов и систем организма, но и

способствует формированию таких необходимых человеку качеств, как собранность, аккуратность, воля, умение сосредоточиться.