



# Классный час на тему «Режим дня»



*Учимся ценить драгоценное время...*

*Разработала:*

*учитель русского языка и литературы  
БОУ города Омска «СОШ №23»*

*Золотарева Елена Валерьевна*



## Давайте задумаемся...

- *Всегда ли нам удаётся успеть сделать за день то, что мы должны выполнить???*



# Что же делать???

- *Подумайте, что необходимо предпринять, чтобы всё успевать даже при плотной загруженности делами...*





# Распределяем драгоценное время...

## Индивидуальная работа.

- 1. Напишите свои дела на завтрашний день.
- 2. Распределите время всего дня так, чтобы вы смогли всё успеть.

## Работа в группе.

- 1. Обсудите свои варианты и составьте один общий вариант для всех в группе.

# Важные аспекты твоего режима дня.

- Выдели время на утреннюю зарядку, если в этом, на твой взгляд, есть необходимость.
- Посмотри, сколько времени ты тратишь на выполнение ДЗ.
- Распределяй время бережно.
- Не забудь о кружках и секциях, которые посещаешь.
- Хочу напомнить, что у тебя обязательно должно быть свободное время.
- Помни о тех, кто РЯДОМ, им необходимы твоё внимание и помощь.



Когда выполняешь ДЗ, помни об этом.  
(Закончи некоторые утверждения, ответ  
на вопросы).

- 1. Следует учить уроки не в один присест, а обращаться к их изучению несколько раз в течение некоторого времени, потому что...
- 2. ДЗ необходимо выполнять в день их получения, потому что...
- 3. Нужно создать психологический настрой.
- 4. Если ДЗ включает работу с учебником и выполнение упражнений, то нужно начать....
- 5. Делать перерыв 10-15 мин. для отдыха между выполнением ДЗ по разным предметам.
- 6. Во время перерыва нельзя подвергать себя сильным воздействиям. Что это за воздействия?
- 7. Важно, чтобы ДЗ выполнялись ежедневно в одно и то же время и на постоянном месте. Как думаешь, почему?
- 8. Полезно непосредственно перед сном уделять 10 мин. беглому просмотру изученного материала.



# Объясни, как понимаешь следующие высказывания...

- В народе говорят: «Человек, у которого много дел, успевает ВСЁ, а лентяй всегда не у дел...»
- «Время – самое ценное из того, что человек может тратить».  
(Теофаст)
- «Время – хорошая штука, но не надо его тратить попусту».  
(Никита Алексеев. Давыдкин)



# Ответ на вопросы.

- *Что такое планинги, ежедневники, еженедельники?*
- *Чем они отличаются друг от друга?*
- *Зачем люди покупают их, как они помогают человеку?*
- *Нужен ли тебе ежедневник или планинг?*



# ПОДУМАЙ...

## ■ Напишите сочинение-миниатюру на одну из предложенных тем:

- 1) *Время — деньги.* Франклин Б
- 2) *Время — конь, а ты объездчик; мчись отважно на ветру.  
Время — меч; стань крепкой клюшкой, чтобы выиграть игру.* Рудаки
- 3) *Каждое потерянное мгновение — потерянное дело, потерянная польза.* Честерфилд Ф.
- 4) *Время — это простор для развития способностей.*  
Маркс К.
- 5) *Держи время! Стереги его любой час, любую минуту.  
Без надзора оно ускользнет, словно ящерица. Освещай каждый миг честным, достойным свершением! Дай ему вес, значение, свет.* Манн Т.



# *Будь успешным!!!*

- *Не забывай ты разговора  
нашего,  
Какие б трудности не  
встретились в пути,  
С режимом дня ты  
подружись несказанно,  
С успехом за руку по жизни  
ты иди!!!*

