

«Дорога к победе над собой»



## Приветствие

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.



Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.





# Режим дня

Режим дня – это определенный ритм жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания.

Режим - слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге- и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха.

- 
- 
- Режим дня - это расписание, где указано время подъема, зарядки, часы занятий в школе и дома. Он должен быть не только красиво оформлен и висеть в вашей комнате (уголке).



## 7.00 – пробуждение, подъем

Раз, два, три, четыре, пять!  
Нам уже пора вставать!  
Нам уже пора вставать  
И кроватки заправлять!



## 7.15 – утренняя гигиена

Скользит зубная щетка  
По нашим зубкам ловко!  
Вверх и вниз, туда

- обратно,  
счистим мы налет и пятна!

Причесываемся,  
умываемся

Аккуратными быть стараемся!



## 7.30 - зарядка

Занимаемся зарядкой,  
Мы, конечно, по утрам!  
Со здоровьем все в  
порядке  
Что советуем и вам!



## 07.45 Завтрак

Кушаем на завтрак фрукты,  
Сыр, молочные продукты!  
А еще полезна каша –  
От нее вся сила наша!





# 08.00 - пора в школу

Утром, по дороге в школу,  
Посмеемся, ведь тогда,  
Нам шагать этой дорожкой  
Не наскучит никогда



# 08.30 – 13.00 в школе на уроках

Чтобы грамотнее стать  
Надо книжки нам читать,  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!  
За звонком звенит звонок,  
Интересный был урок!  
Чтоб в жизни много мне добиться,  
Буду прилежно я учиться!



## 13.00 - обед

Начинается обед, вспоминается

совет:

Чтобы ни один микроб не попал  
случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно с мылом и водой!

Первое, второе съели –

Сразу же повеселели!

Ведь полезная еда

Вся энергией полна!



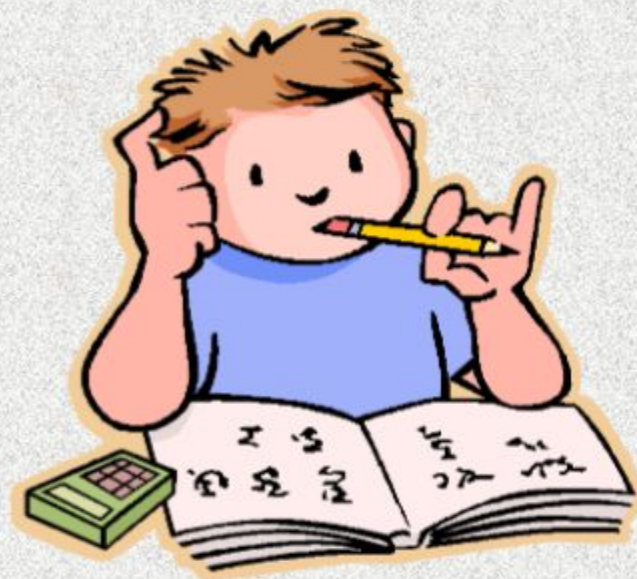
14.00 – 15.30 прогулка

Вот мы на прогулке,  
Чудесная пора!  
Так здорово  
на воздухе  
побегать нам!  
Ура!!!



## 16.00 – 17.00 уроки дома

Полдник съели, погуляли,  
Отдохнули и опять:  
Из портфеля мы достали  
Свой учебник и тетрадь –  
Мы домашнее задание  
Начинаем выполнять!



# 17.00 – 19.00 досуг

Для любимого занятия  
Время я всегда найду!  
Наиграюсь, отдохну,  
Да и маме помогу!



## 19.00 – ужин

Нам полезный ужин  
Безусловно нужен!  
И поможем маме –  
Посуду моем сами!



19.30 – 20.30 после ужина

Выключаем телевизор  
Пусть компьютер отдохнет,  
Почитаем лучше книгу –  
Книга знания дает!





## 21.00 - подготовка ко сну

Ждет меня зубная паста  
И журчит водица:  
«Не забудьте же друзья  
Перед сном умыться!»



## с 21.30 – НОЧНОЙ СОН

Пусть приходит крепкий сон,  
Всем на свете нужен он!

Если буду крепко спать,  
Утром мне легко вставать!

А еще во сне я расту  
и набираюсь силы



# Физкультминутка «С добрым утром»

- Просыпайся!
- Дети.
- - Просыпаюсь!
- (Дети выполняют на месте шаг вперед.)
- - Поднимайся!
- - Поднимаюсь!
- (Руки вверх, потянуться.)
- - Умывайся!
- - Умываюсь!
- (Ладонками дети «умывают» лицо.)
- - Обливайся!
- - Обливаюсь!
- (Встряхивают кистями рук.)
- - Вытирайся!
- - Вытираюсь!
- (Имитация движения «вытирание».)
- - Одевайся!
- - Одеваюсь!
- (Похлопывание себя по плечам.)
- - Собирайся!
- - Собираюсь!
- (Повороты вокруг себя.)
- - И прощайся!
- (Прощальные взмахи над головой.)

# Что же это такое «Лень»?

«Труд кормит, а лень портит», так говорят в народе.

Лень – это состояние, когда неохота делать что-нибудь нужное и полезное.

Знаешь, что надо, а неохота. Например, не хочется идти в школу или мыть тарелки после обеда.

Встречается и глобальная лень – это когда лень даже играть, развлекаться и путешествовать.

Лениться бывает приятно. Например, поваляться подольше в кровати или все выходные.

В некоторых случаях лениться опасно. Я думаю, что лень берется оттого, что человеку что-то делать неинтересно. Но есть вещи, которые все равно делать необходимо.

Например, убирать в квартире – иначе она зарастет грязью.

Нужно соблюдать дисциплину в жизни, чтобы потом наслаждаться плодами своего труда.

# «Что же это такое - «сила воли»?»

- Сегодня речь пойдет об одном из важнейших качеств характера человека – силе воли.
- Сила воли – это умение себя убедить.
  
- Но прежде мне бы хотелось сказать о моральном климате в нашем классе.
- Ребята, вы ответственные, вы болеете, друг за друга, есть у вас свои лидеры, которые могут повести за собой. Но некоторые почему-то учатся не в меру своих способностей, откладывают на завтра то, что можно делать сегодня, говорят, что мол, еще есть время...
- Но, как мне кажется, у каждого стоящего человека должно быть важное качество: он знает слово «надо» и, конечно, он умеет владеть собой.
- Я думаю, что после сегодняшнего разговора каждый должен задуматься и сделать определенные выводы для себя.


- 
- 
- Как вы эти слова понимаете?...

- Пообещал - сдержи слово

Умей добиваться поставленной цели.

- Умей отстаивать свою точку зрения.

- Работай над собой, воспитывай в себе настойчивость, выдержку, решительность, твердость, терпение.

- Осознавай свои действия и их возможные результаты.
- 
- 