**Проект « Режим дня школяра»**

**1 . Визначення теми та мети проекту. Ознайомлення з ними учасників проекту.**

Мета: розширити уявлення учнів про здоровий спосіб життя, про те, що позитивно, а що негативно впливає на здоров’я; практично виявити помилки в режимі дня школяра ;сприяти виконанню учнями правил режиму дня з метою набуття навичок здорового способу життя. прищеплювати навички культури і гігієни правильного харчування; виховувати відповідальність, обачливість, акуратність.

**Проект:** дослідницький, інформаційно- прикладний.

**Кількість учасників**: у проекті беруть участь учні класу, класовод.

**Тривалість проведення**: 1 урок

**Координація проекту**: проект проводиться як узагальнюючий урок по темах: « Здоровий спосіб життя. Працездатність учня. Активний відпочинок. Правила харчування.» з метою практичного закріплення навичок здорового способу життя.

**Форма захисту проекту**: складання рекомендацій для кожного учня «Режим дня школяра».

**2. Дослідження проблеми.Шляхи досягнення мети.**

Вчитель: До нас надійшов відеолист. Третьокласник Сашко просить у нас допомоги.(Перегляд відео листа. Презентація, слайд №2)

«В понеділок пізно встав-

І портфель свій не зібрав.

У вівторок болів животик,

Бо їв лише я бутербродик.

В середу кіно дивився-

За уроки не садився.

Зараз спати вже пора,

А у мене гра та гра.

Сварить мене вся сім`я.

Чому такий нещасний я?»

**Вчитель**.Чому хлопчика сварить вся сім`я? Що він не виконує? А чим ми можемо йому допомогти?

**Учні**:

- Він не дотримується правил режиму дня.

- Сашко неправильно харчується.

- Потрібно навчити його правилам здорового способу життя.

**Вчитель**. Сашко прислав нам свій розпорядок дня. Давайте об’єднаємось в групи і спробуємо проаналізувати його режим, виправити помилки та скласти рекомендації, які допоможуть йому бути здоровим і щасливим.

Але перш за все ми повинні пригадати, що таке режим дня і його основні вимоги.(Перегляд слайдів №3-4, відповіді учнів).

**3.Виконання дослідження, аналіз .**

Робота в групах. Діти аналізують режим дня Сашка і дають рекомендації до змін в режимі.

**Завдання для груп по темам:**

* Харчування.
* Робота і відпочинок.
* Виконання домашніх завдань.
* Особиста гігієна та сон.
* Режим дня Сашка
* 7.30-Прокинувся
* 7.35-8.00- Дивлюсь мультфільми.
* 8.00- Збираю портфель.
* 8.10-Іду до школи.
* 8.30- 13.00- Навчання у школі.
* 13.00-13.20 –Повертаюсь додому
* 13.20-13.45 -Їм вдома бутерброди з чаєм.
* 13.45-16.00-Граюсь на комп’ютері в ігри.
* 16.00-18.00-Дивлюсь телевізор.
* 18.00- Їв гречку з котлетою.
* 18.15-19.00- Прибираю свою кімнату.
* 19.00-21.00- Роблю домашні завдання.
* 21.00-22.00- Миюсь, розстеляю постіль, дивлюсь мультфільми перед сном.
* 22.00- П`ю чай з бутербродами і лягаю спати.

Діти працюють в групах і складають рекомендації.

**4.Презентація результатів.**

Відповідач з кожної групи зачитує і пояснює свої рекомендації.

**5. Аналіз результатів.Оцінка роботи груп.**

Перегляд презентації з правильним режимом дня (слайди№ 5-23). Обговорення її дітьми.

**Висновки:**Кожна дитина повинна дотримуватись правильного розпорядку дня і правил корисного харчування для того , щоб рости здоровою і мати кожного дня гарний настрій і бути сповненою енергією.

**Завдання для групи.**

Знайти помилки і скласти рекомендації щодо правильного режиму дня школяра.

Режим дня Сашка

7.30-Прокинувся

7.35-8.00- Дивлюсь мультфільми.

8.00- Збираю портфель.

8.10-Іду до школи.

8.30- 13.00- Навчання у школі.

13.00-03.20 Їм вдома бутерброди з чаєм.

13.10-16.00-Граю на комп’ютері в ігри.

16.00-18.00-Дивлюсь телевізор.

18.00- Їв гречку з котлетою.

18.15-19.00- Прибираю свою кімнату.

19.00-21.00- Роблю домашні завдання.

21.00-22.00- Миюсь, розстеляю постіль, дивлюсь мультфільми перед сном.

22.00- П`ю чай з бутербродами і лягаю спати.

**Помилки:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Рекомендації**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_