

Ежедневный отдых.

Активный отдых.

**Гигиена труда. Отдых
в праздничные дни и во
время каникул.**



Никитенко О.Д.

Игра

- Игра — многогранное понятие. Она означает занятие, отдых, развлечение, забаву, потеху, утеху, соревнование, упражнение, тренинг, в процессе которых воспитательные требования взрослых к детям становятся их требованиями к самим себе, значит, активным средством воспитания и самовоспитания.




Пребывание на воздухе




Желательно разбить на
несколько частей:

- * до приготовления уроков,
- * после приготовления уроков
- * перед сном.





**Общая продолжительность
активного отдыха на воздухе
меняется по возрастным
группам:**

- 
- в младшем школьном - 3-3,5 часа,
 - в среднем - 2,5-3 часа,
 - в старшем - 2-2,5 часа.
- 
- 

Активный отдых зимой!

Можно планировать игровую деятельность или отдых по интересам

- (чтение, рисование, шитье и прочее).



Длительность

- 1-1,5 часа для младших школьников

- 2,5-3 часа - для старших.

Подобный отдых проводится на фоне положительных эмоций, доставляет удовольствие, создает психологическую разгрузку для организма.



Ограничения...

- Необходимо лишь учитывать (и, возможно, ограничивать) деятельность, создающую условия перегрузки для зрительного анализатора (компьютер, телепередачи).
- делать перерывы в работе на компьютере каждые 15-20 - для младших и 20-25 минут для старших.



Занятия в кружках, спортивных секциях, клубах

- 1-2 часа в начальной школе,
- 2-3 часа - 4-8 классы,
- 3-4 часа - в старшей школе.



Посильная помощь в семье...

- уборка жилья,
- мытье посуды,
- садово-огородные работы и др.



В период каникул и в выходные ...

- увеличить время пребывания на воздухе, где можно организовать подвижные игры, спортивные игры, спортивные занятия, экскурсии, походы, туристическую деятельность и другие виды активной эмоциональной деятельности.




Анкета

«Умеешь ли ты отдыхать?»


1. Лето, на улице 30-градусная жара, палит солнце, очень душно. Можешь ли ты вообще заниматься чем либо в такую погоду?
 - А) Я просто обожаю загорать - весь день проведу на пляже!
 - Б) Буду отрываться вечерами, когда не так жарко, но зато на полную катушку!
 - В) Люблю солнце!
 - Г) Каждый час буду залезать в душ, чтобы охладиться.








2 . К тебе пришел/ла друг/подруга которого/ю ты знаешь просто с пеленок. Естественно, вам есть чем заняться... Чем же?

- А) Давно уже не встречаюсь со старыми друзьями - надо бы им позвонить!
- Б) Сходить погулять?
- В) Пойдем кататься на роликах!
- Г) Конечно же до часу ночи будем разговаривать!



3 . Тебя ждут друзья, но мама попросила тебя сходить в магазин за продуктами. Как ты поступишь?

- 
- **А) Почему она мне раньше не сказала???**
 - **Б) Из принципа не пойду. Пойду к друзьям и громко хлопну дверью!**
 - **В) Быстренько сбегаю в магазин , а потом к друзьям!**
 - **Г)Что сделать? Поною, поворчу, но схожу.**
- 
- 



4. Ты находишься в незнакомом месте, где не знаешь ни одного человека. Тебе очень неловко. Твои действия?

- **А) Буду страдать от недостатка внимания - все равно вечер уже испорчен.**
- **Б) Напьюсь до умопомрачения.**
- **В) Познакомлюсь с каким-либо тихоней.**
- **Г) Отброшу все страхи и начну общаться со всеми подряд!**







5. Все твои знакомые на лето уезжают отдыхать куда-нибудь, а ты остаешься дома. Что ты будешь чувствовать?

- **А) Конечно я придумаю что-нибудь интересное...**
- **Б) Буду все лето зудеть и злиться.**
- **В) Да я всегда найду способ отдохнуть!**
- **Г) Придется все лето быть дома. Что еще делать?**







6 . Что ты будешь делать, когда придешь не в силах с тренировки?

- **А) Лягу на диван и забудусь беспробудным сном.**
 - **Б) Буду плакаться всем, как мне сейчас плохо.**
 - **В) Начну заниматься уборкой.**
 - **Г) Побегу на улицу.**
- 
- 
- 






7. У вас в классе отменили урок. Чем ты займешься в это время?

- 
- **А) Буду ждать, когда начнется следующий урок.**
 - **Б) Пойдем с ребятами курить за школу.**
 - **В) Можно поиграть в спортзале в баскетбол.**
 - **Г) Сбегу с других уроков.**
- 
- 



8 . Ты недавно очень сильно поссорился/лась со своей/им подругой/другом. У тебя теперь отвратительное настроение. Что ты будешь делать?

- 
- А) Позвоню ему (ей) и буду молчать.
 - Б) заведу новую (-вого).
 - В) Расслаблюсь - надо уметь отключаться от проблем.
 - Г) у меня ужасная депрессия
- 
- 




9. Сегодня ты в новой одежде! НО она не нравится твоим родителям.. Твоя реакция на их слова?

- **А) Разругаюсь с ними и никуда не пойду.**
- **Б) Сниму новую одежду.**
- **В) Объясню им, что сейчас такая мода.**
- **Г) Скажу, что их мнение меня не интересует.**






10. Выходной день, прекрасная погода. Чем займешься?


- А) Отосплюсь за целый год!
- Б) Наберу видеокассет и буду весь день смотреть кино.
- В) Переделаю все свои дела.
- Г) Пойду в магазин за всякими безделушками.



11. Родители решили отвезти тебя на дачу. Попытка отказаться безуспешна.

Чем ты там займешься?

- 
- **А) Всем своим видом покажу, как мне противно.**
 - **Б) Постараюсь найти в этом полезное.**
 - **В) Да это же хорошо - травка, солнышко, букашки!**
 - **Г) Сделаю то, что мне скажут родители.**
- 
- 




12. Вы с классом пошли в поход. Весь класс расселся у костра и поет песни. Что ты будешь делать?

- **А) Начну отмахиваться от комаров - мало радости от отдыха.**
- **Б) Стану что-нибудь с кем-нибудь обсуждать.**
- **В) Присоединюсь ко всем.**
- **Г) сяду у костра и буду читать.**




13. У тебя новая компьютерная игра! Долго ли ты в нее будешь играть?


- **А) Не люблю эту технику!**
- **Б) Посмотрю лучше кино.**
- **В) Поиграю часок и брошу.**
- **Г) Конечно! Весь день просижу!**








14. Сестренка (братишка) уже целый час просит тебя почитать ей книжку. Но тебе не хочется этого делать. Как ты поступишь?

- 
- А) Скажу ей: спи, уже не маленькая!
 - Б) Почитаю ей начало сказки, пока мне не надоест.
 - В) С удовольствием прочитаю!
 - Г) Перепоручу это дело маме.
- 
- 



15. УРА! Самый страшный экзамен позади! Как ты расслабишься?

- **А) Дома займусь аутотренингом.**
 - **Б) Пойду, отмечу!**
 - **В) Приду домой и прочитаю любимую книгу.**
 - **Г) Схожу в тренажерный зал.**
- 
- 
- 

Обработка данных.

1. А- 1

Б-3

В-2

Г-4

2. А-1

Б-2

В-2

Г-1

3. А-1

Б-0

В-2

Г-1





4. A-1
Б-1
B-2
Г-3



6. A-1
Б-0
B-2
Г-3



5. A-3
Б-1
B-3
Г-2



7. A-2
Б-0
B-3
Г-0



8. A-0
Б-1
В-3
Г-0



10. A-1
Б-0
В-2
Г-1



9. A-0
Б-1
В-2
Г-0



11. A-0
Б-2
В-3
Г-28



12. A-1
Б-1
В-3
Г-2



14. A-0
Б-1
В-3
Г-1



13. A-2
Б-1
В-2
Г-0

15. A-3
Б-0
В-3
Г-3

Подведем итоги:

- **45-30 – вы умеете отдыхать.**
- **20-15 – умеете расслабляться, но не активно отдыхать.**
- **Менее 15 – ведете неправильный образ жизни.**





**Спасибо за
внимание!**