

# A planned day – is an efficient day!

День по распорядку – все в порядке!

Работу выполнила  
ученица 3 «Б» класса  
Останина Мария  
Преподаватель  
Мураками Ольга  
Ивановна



**An aim is to find out if we need to follow timetable?**

**The task is to make timetable for pupils (of the 3<sup>rd</sup> grade) and to check it's positive influence.**

**Цель работы** – ответить на вопрос необходимо ли придерживаться определенного режима дня  
**Задачи** – разработать режим дня школьника (ученика третьего класса) и изучить его положительное влияние на успеваемость в школе и физическое состояние.

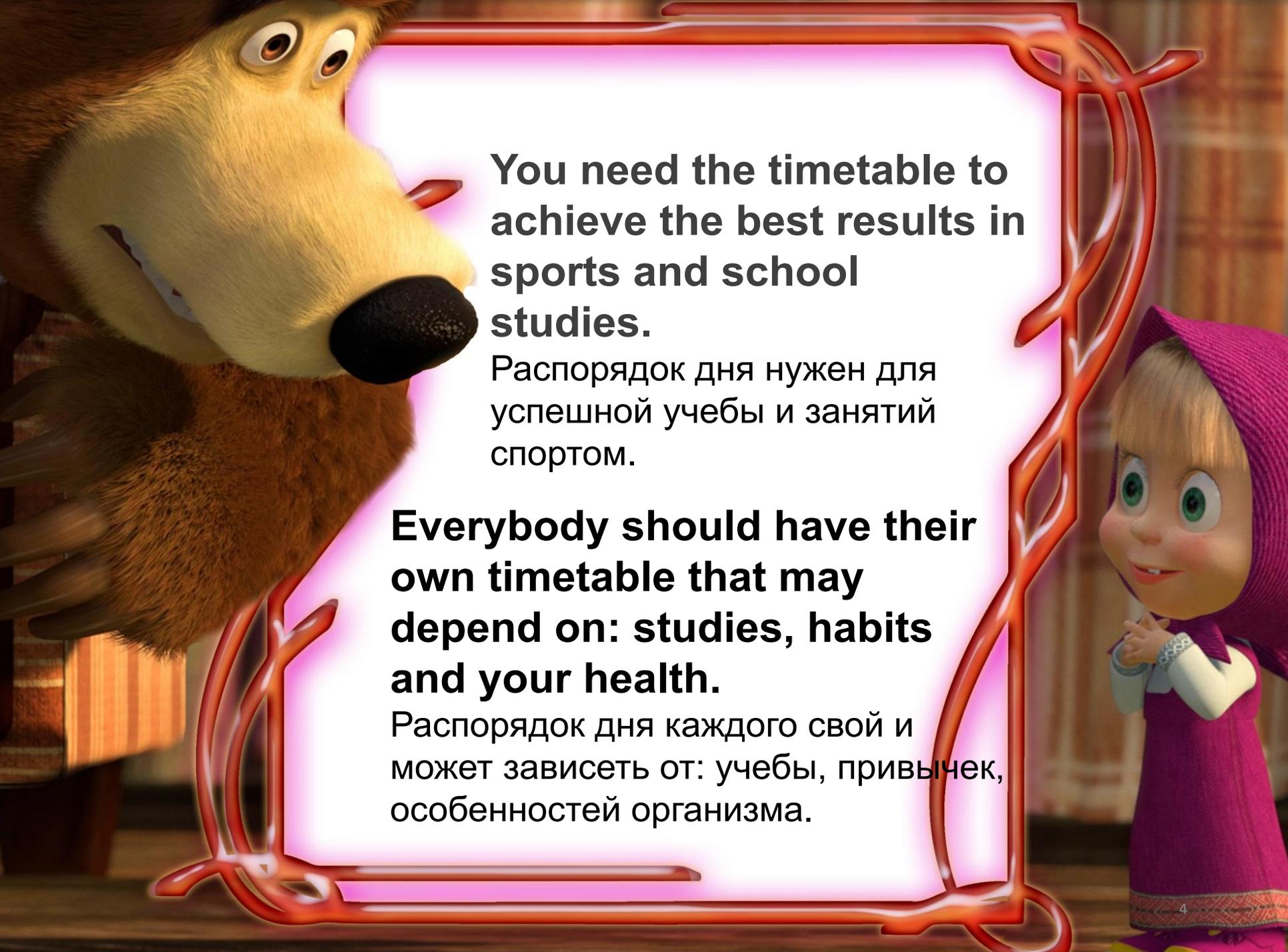


**What is timetable?**

**Что такое режим дня?**

**A timetable for the day – it is a list of things to do during the day.**

Режим дня –распорядок действий на день.



**You need the timetable to achieve the best results in sports and school studies.**

Распорядок дня нужен для успешной учебы и занятий спортом.

**Everybody should have their own timetable that may depend on: studies, habits and your health.**

Распорядок дня каждого свой и может зависеть от: учебы, привычек, особенностей организма.



## Biorhythms and timetable

Биологические ритмы и распорядок дня

**Bio-rhythms – the fundamental processes of the nature. Work ability, ability to learn and study depends on our bio-rhythms.**

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению.



**Timetable depends on external factors: education (kindergartens, schools, universities), work.**

Внешним фактором, определяющим режим дня человека, является его участие в жизни социума: обучение и посещение учебных заведений (детские сады, школы, высшие учебные заведения), работа.





## **The components of a timetable:**

- 1.Work**
- 2.Rest**
- 3.Eating and drinking**
- 4.Personal hygiene**
- 5.Self-improvement**

## **Составляющие режима дня:**

- 1. Работа**
- 2. Отдых**
- 3. Приемы пищи**
- 4. Личная гигиена**
- 5. Самосовершенствование**



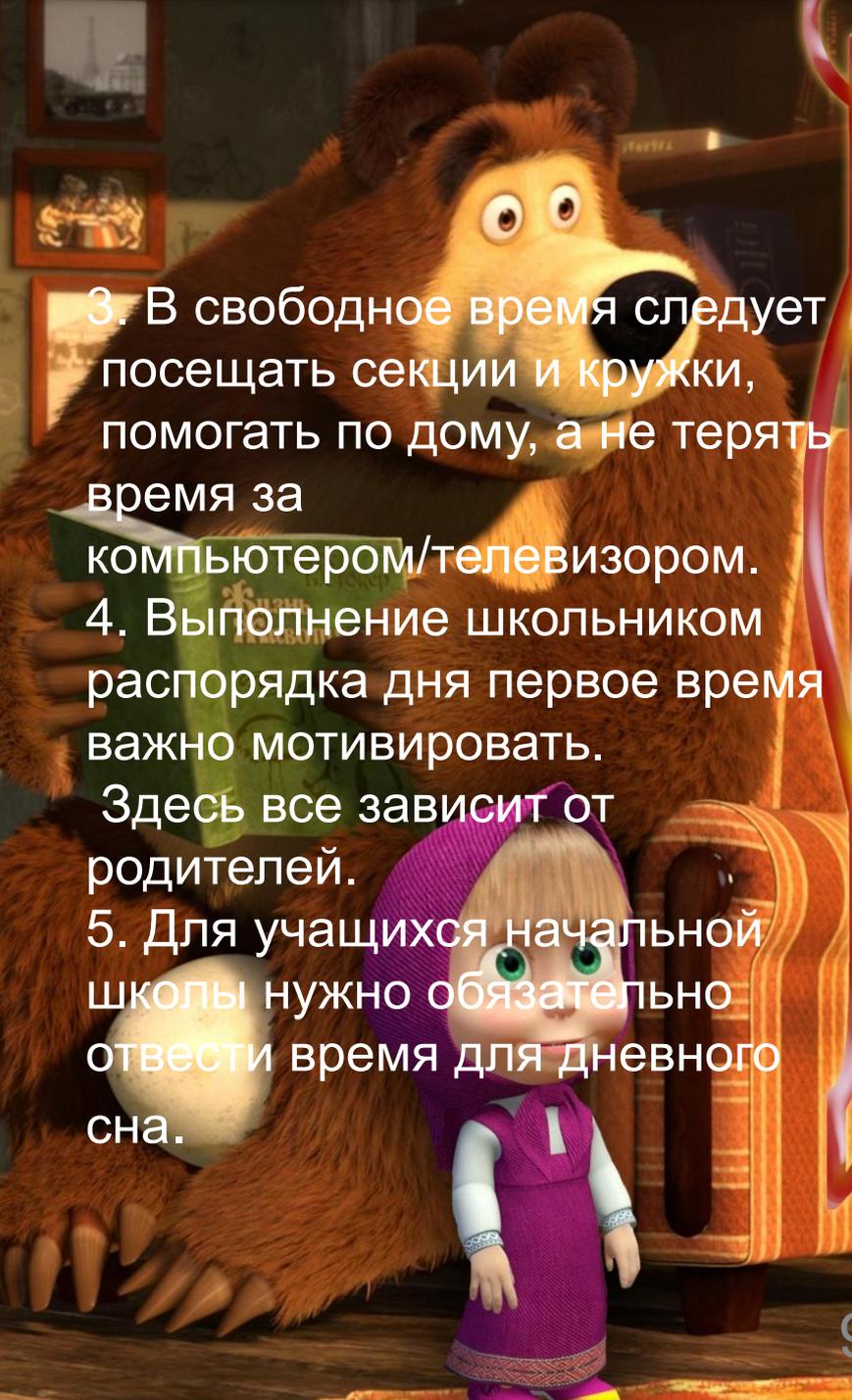
**How to make a timetable for a pupil?**

**Как составить режим дня школьника?**

- 1. How long does it take you to get to school, to after school activities and how long do usually you prepare your homework?**
- 2. It is recommended to have an hour and a half rest after lessons and after doing your homework.**

1. Стоит начать с наблюдения: сколько времени занимает дорога в школу, на секцию, подготовка домашнего занятия и т. д.
2. Рекомендуется отдыхать не меньше чем 1,5 часа после окончания занятий и еще 1,5 часа после завершения домашнего задания.



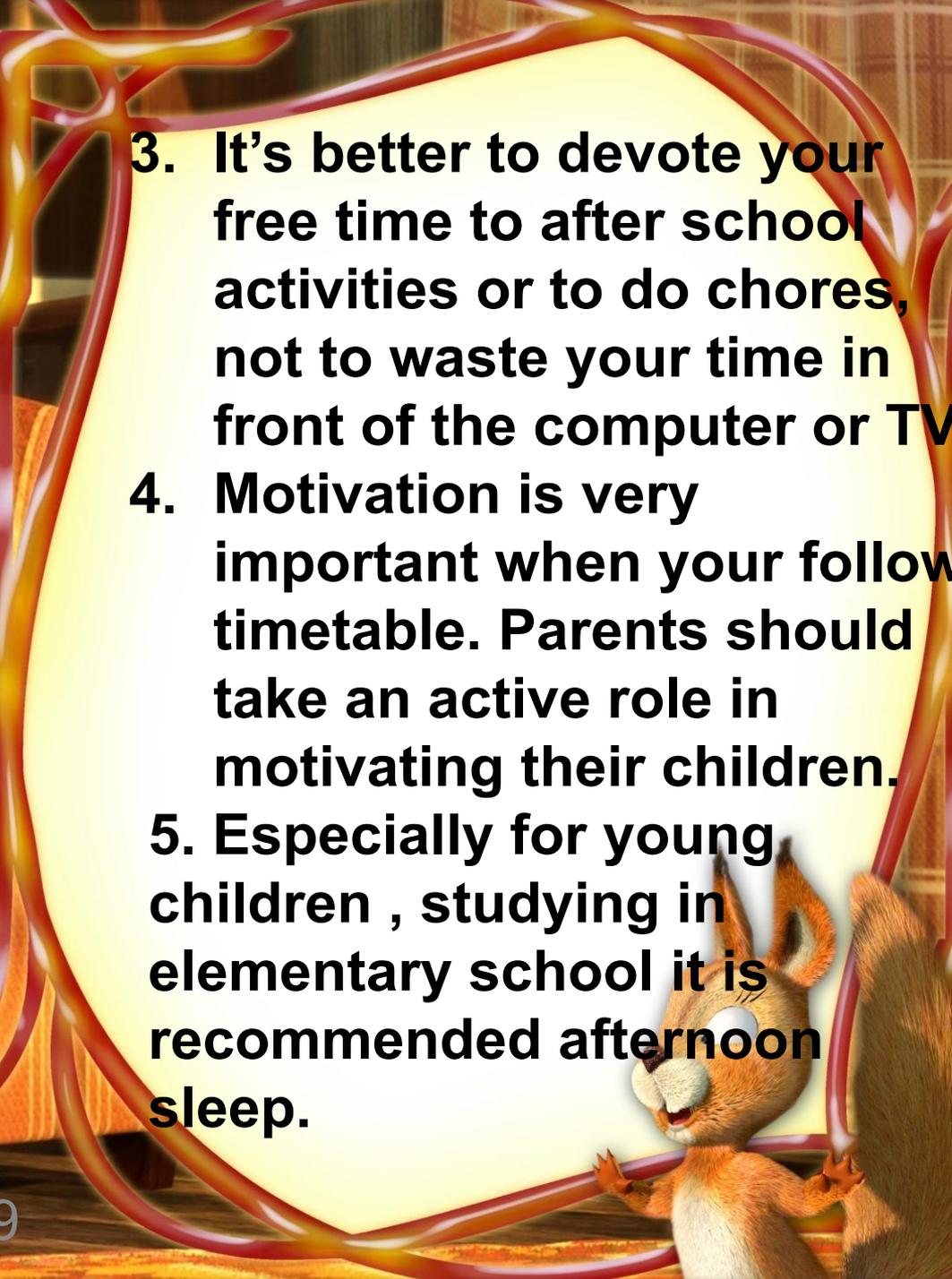


3. В свободное время следует посещать секции и кружки, помогать по дому, а не терять время за компьютером/телевизором.

4. Выполнение школьником распорядка дня первое время важно мотивировать.

Здесь все зависит от родителей.

5. Для учащихся начальной школы нужно обязательно отвести время для дневного сна.



3. It's better to devote your free time to after school activities or to do chores, not to waste your time in front of the computer or TV

4. Motivation is very important when your follow timetable. Parents should take an active role in motivating their children.

5. Especially for young children , studying in elementary school it is recommended afternoon sleep.





Вот пример  
распорядка  
дня для  
школьника 3  
класса:  
**Here is an  
example  
of the  
timetable  
for the  
pupil of  
the 3d  
grade:**

	Время Time	
1	7.00	Подъем <b>Waking up</b>
2	7.00-7.30	Зарядка, умывание <b>Morning exercise/brushing your teeth</b>
3	7:30-7:45.	Завтрак <b>Breakfast</b>
4	8.30-13.30	Занятия в школе <b>Studies at school</b>
5	13.30-14.00	Обед <b>Lunch</b>
6	14.00-15.30	Подвижные игры, прогулки, времяпровождение на свежем воздухе, кружки, занятия в секциях <b>Active games on the fresh air, after school activities.</b>
7	15.30-16.00	Полдник <b>Afternoon snack</b>
8	16.00-18.00	Самоподготовка, выполнение домашнего задания <b>Homework</b>
9	18.00-19.00	Свободное время отдых (кружки, секции) <b>Free time (activities)</b>
10	19.00-19.30	Ужин <b>Dinner</b>
11	19.30-20.00	Чтение литературы <b>Reading</b>
12	20.00-20.30	Вечерняя прогулка <b>Evening walk</b>
13	20.30-21.00	Подготовка ко сну <b>Getting ready to sleep</b>
	21.00	Сон <b>Going to bed</b>

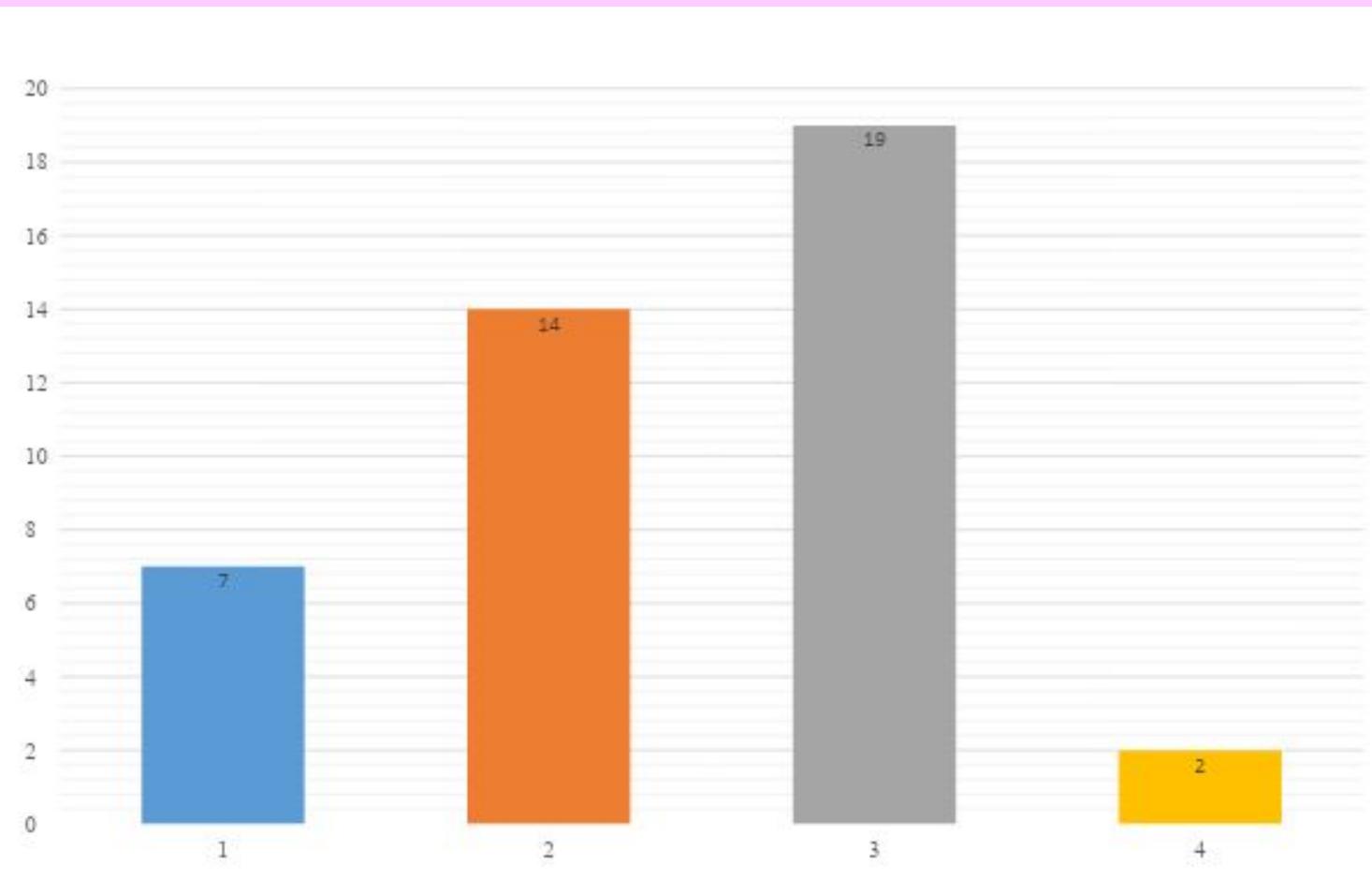
**My classmates followed to the plan of the day for 2 weeks. Before and after the experiment I conveyed a survey on the following issues:**

Ученикам моего класса было предложено в течении двух недель соблюдать режим дня. До и после эксперимента мной был проведен опрос по следующим вопросам:

- Придерживаешься ли ты распорядка дня?/ **Do you follow to the plan of the day?**
- В какое время ты встаешь?/ **At what time do you get up?**
- Делаешь ли ты по утрам зарядку?/ **Do you exercise in the morning?**
- Гуляешь ли ты днем? Как долго?/ **Do you go for a walk in the afternoon? How long?**
- Сколько времени тебе требуется для выполнения домашнего задания?/ **How long does it take you to do the homework?**

- Смотришь ли ты телевизор, играешь в компьютерные игры в течении дня и сколько времени ты на это тратишь?/ **Do you watch TV, play computer games during the day and how long?**
- Ты посещаешь кружки, секции? Сколько раз в неделю? Как долго длятся занятия?/ **Do you go to after school activities? How many times a week? How long are your after school activities?**
- У тебя есть вечерняя прогулка? Как долго она длится?/ **Do you go for a walk in the evening? How long ?**
- Читаешь ли ты художественную литературу в течении дня?/ **Do you read fiction during the day?**
- В какое время ты ложишься спать?/ **At what time do you go to sleep?**

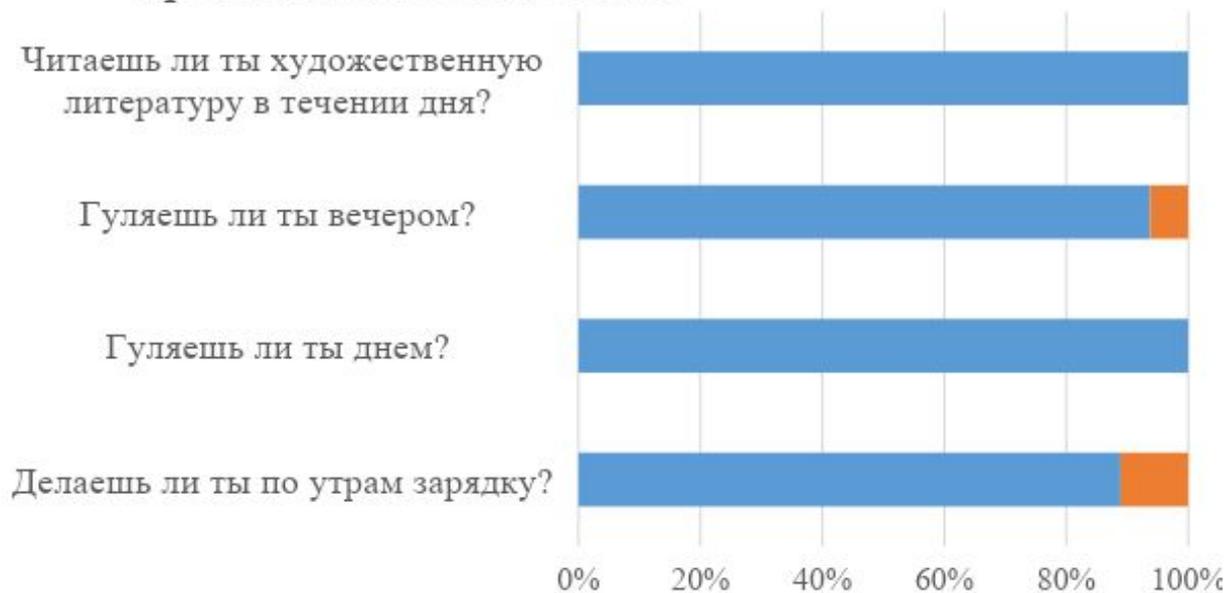
# Do you have the plan of the day?



**It is clear from the chart that number of children rose from 7 to 19 pupils**

На диаграмме видно, что возросло количество детей придерживающихся распорядка дня с 7 человек до 19

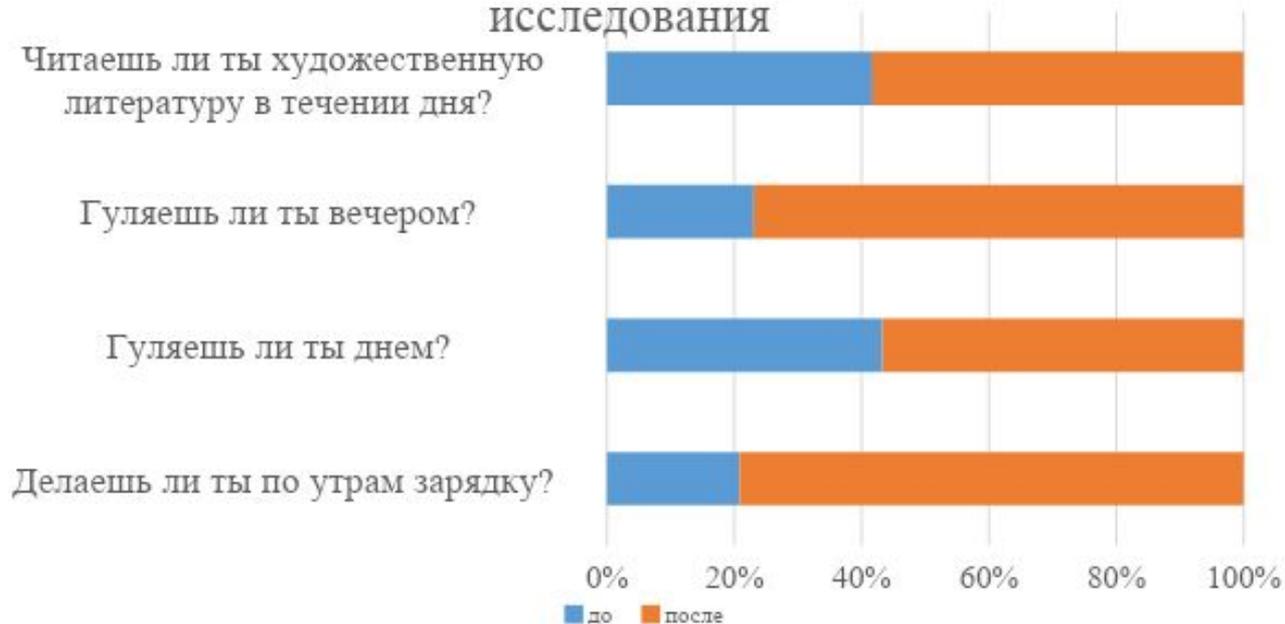
## Отрицательные ответы на вопросы до и после проведения исследования

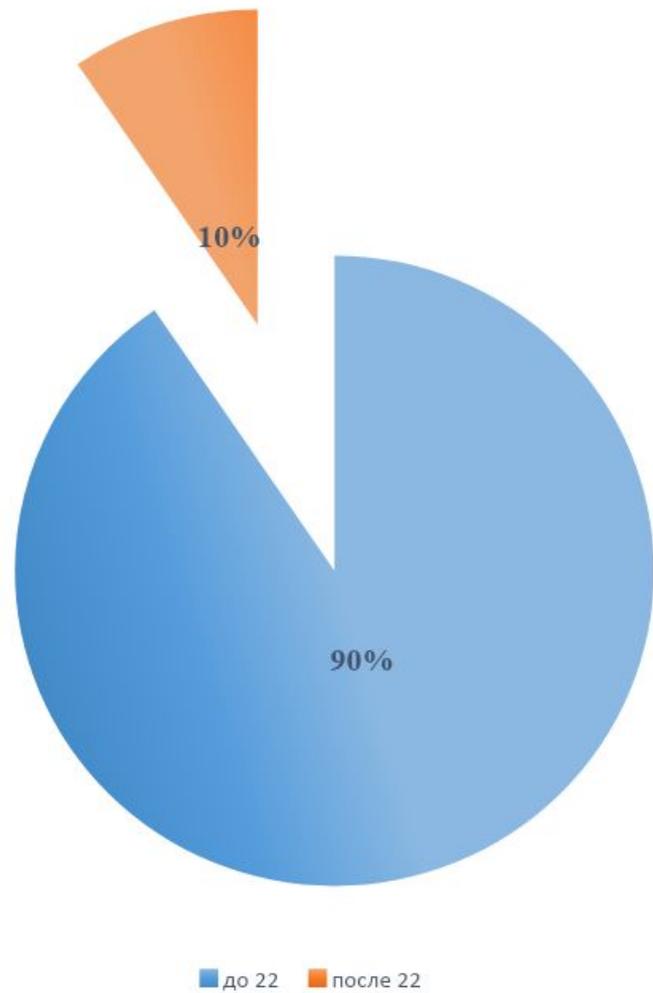
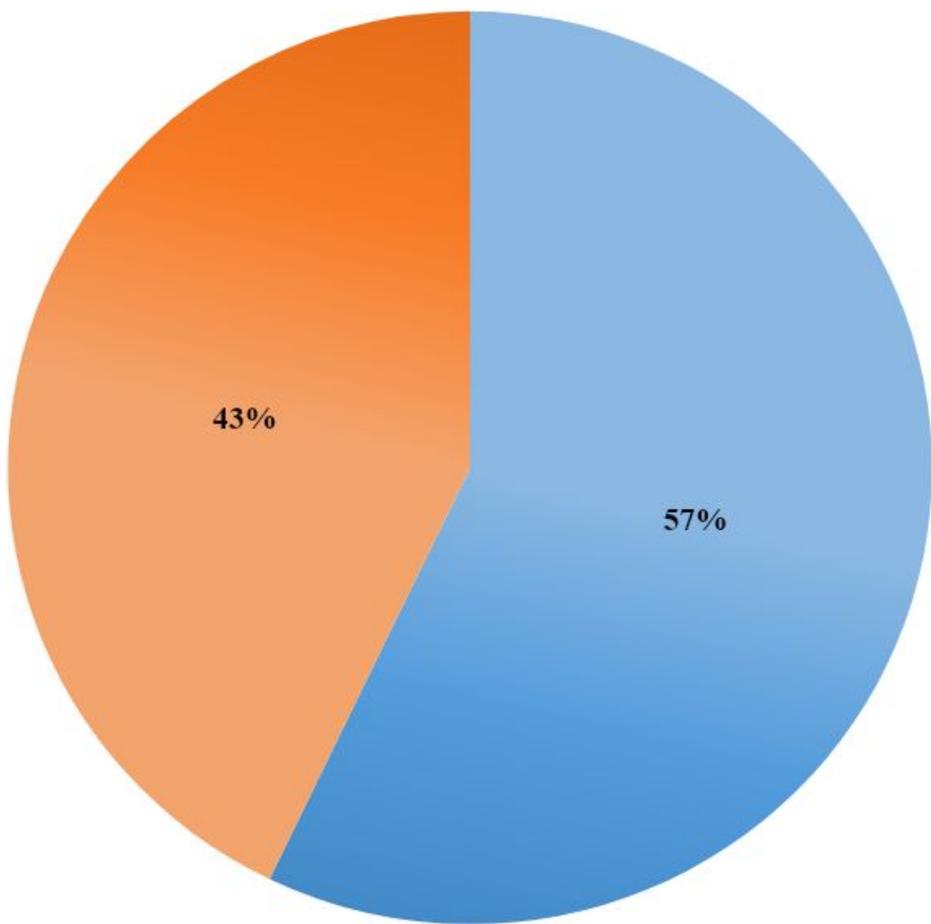


It is clear from the charts that pupils started to follow the day plan and they had more free time

В ходе опроса видно, что ученики стали придерживаться распорядка дня и у них появилось больше свободного времени

## Положительные ответы на вопросы до и после исследования





At what time do you go to bed?  
В какое время ты ложишься спать?



How long does it take you to do the homework?

During two weeks children have been following to the day plan and as a result I noticed that:

В течении двух недель дети придерживались распорядка, в результате я заметила, что:

- увеличилась активность на уроках;/ they became more active on the lessons
- уменьшилась сонливость;/ became less sleepy
- увеличилась работоспособность;/ their workability increased
- появилось больше свободного времени;/ they had more spare time
- пробуждение утром перестало доставлять дискомфорт;/ it got easy to get up
- увеличилась продолжительность сна;/ they slept longer

Спасибо за внимание!  
Thank you for your  
attention!

