



МБОУ ДУБИНИНСКАЯ ООШ № 13

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

ТЕМА: «ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ ДНЯ?»

ВЫПОЛНЯЛИ ОБУЧАЮЩИЕ 2 КЛАССА:
МОЛОДЕЦКИЙ НИКОЛАЙ
ЧЕРНЫШЕВ АЛЕКСАНДР

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



ПРОБЛЕМА:

здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни человека и если человек не правильно организывает свой распорядок дня, его состояние и самочувствие будет с каждым днем ухудшаться, поэтому об этом нужно говорить, как можно чаще и находить пути решения данной проблемы.

Цель - выяснить, как мы соблюдаем режим дня и почему важно его соблюдать.





ЗАДАЧИ:

1. Узнать что такое режим дня?
2. Составление индивидуального режима дня для младшего школьника.
3. Исследование в классном коллективе .
- 4 . Как влияет режим дня на здоровье человека?



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- беседы с взрослыми людьми
- наблюдение;
- работа с различными источниками информации (справочники, интернет);
- анкетирование обучающихся 2-го класса;
- фиксация наблюдений с помощью фотографий



ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ:

В результате исследования на частые пропуски и неважное самочувствие детей, мы обратили внимание. Провели анкетирование обучающихся 2 класса.

У детей наблюдается не очень хороший сон, часто наблюдается сонливость, опаздывают на уроки. Общее состояние здоровья нашего класса ниже среднего.



ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Провели анкетирование обучающихся по соблюдению режиму дня.

Результат: имеются нарушения в режиме дня ребят; не умеют планировать свой день; недостаточно занимаются спортом.

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ:

Составляем свой режим дня. (При составлении опираемся на рекомендации по правильному составлению режима дня)

- ⦿ - Подъем- 7.00
- ⦿ -Зарядка, умывание, уборка постели-7.00- 7.30
- ⦿ -Завтрак - 7.30-7.50
- ⦿ Дорога в школу-7.50-8.15
- ⦿ Занятия в школе-8.30-13.00
- ⦿ Прогулка на свежем воздухе-13.00-13.30
- ⦿ Обед, отдых, помощь по дому-13.30-16.00
- ⦿ Приготовление уроков-16.00-17.00
- ⦿ Свободное время (посещение спортивных мероприятий)
-17.00-19.00
- ⦿ Ужин-19.30-19.30
- ⦿ Свободное время-19.30-20.30
- ⦿ Личная гигиена, подготовка ко сну-20.00-20.30



КАК Я ВЫПОЛНЯЮ РЕЖИМ ДНЯ?

Примерный режим дня младшего школьника

- Подъём 7.00
- Зарядка, умывание. 7.00-7.30
- Завтрак 7.30-7.50
- Дорога в школу 7.50-8.15
- Занятия в школе 8.30-13.00
- Прогулка на свежем воздухе 13.00-13.30
- Обед, отдых, помощь по дому 13.30-16.00
- Приготовление уроков 16.00-17.00
- Свободное время 17.00-19.00
- Ужин 19.00-19.30
- Свободное время 19.30-20.30
- Личная гигиена, подготовка ко сну 20.30-21.00





РЕБЯТА СТАРАЛИСЬ ВЫПОЛНЯТЬ СОСТАВЛЕННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

По результатам анкетирования родителей видны следующие изменения в жизни ребят: во время ложатся спать, перестали опаздывать на занятия, завтракают полноценно, редко испытывают головную боль, правильно чередуют виды деятельности. Во время исследовательской работы ребята поняли, что соблюдать режим дня очень важно и создали памятку по режиму дня.

Памятка о режиме дня.

Режим дня должен быть у каждого школьника. Соблюдай его точно и неукоснительно каждый день.

Выполняй домашнее задание в одно и то же время.

Принимай пищу в определенные часы.

Постоянно время отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому.

Следи за чередованием видов деятельности твоего режима дня.

Выводы:

- За время исследовательской работы мы поняли, что соблюдать режим дня это очень важно. Режим дня помогает выработать полезные привычки. Режим дня учит порядку, как правильно распределить время отдыха и труда, беречь время. А всё это означает, что тот, кто соблюдает режим дня, вырастет здоровым, умным, счастливым человеком.



Спасибо за внимание!

Выполняйте режим дня -

Будете здоровы!