

*Режим дня  
младшего  
школьника*

Белякова Анастасия  
ГБОУ СОШ №13



**Режим – одно из важнейших условий успешной учёбы и хорошего здоровья. Главное условие сохранения здоровья – соблюдение режима дня.**

**Цель исследования** – значимость режима дня младшего школьника для поддержания здоровья и работоспособности.

**Задачи:**

1. Формировать представление о режиме дня, его основных компонентах.
2. Обучить школьников умению составлять свой режим дня.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Гипотеза** исследования состояла в том, что соблюдение режима дня младшими школьниками способствует физическому развитию и повышению работоспособности ребенка.

# Двигательный

## режим танцы

Лыжный спорт

футбол

подвижные  
игры



плавание

зарядка

# Водные процедуры



***Составила памятку для учеников нашего класса:***

-Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

-правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день,

зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

-не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;

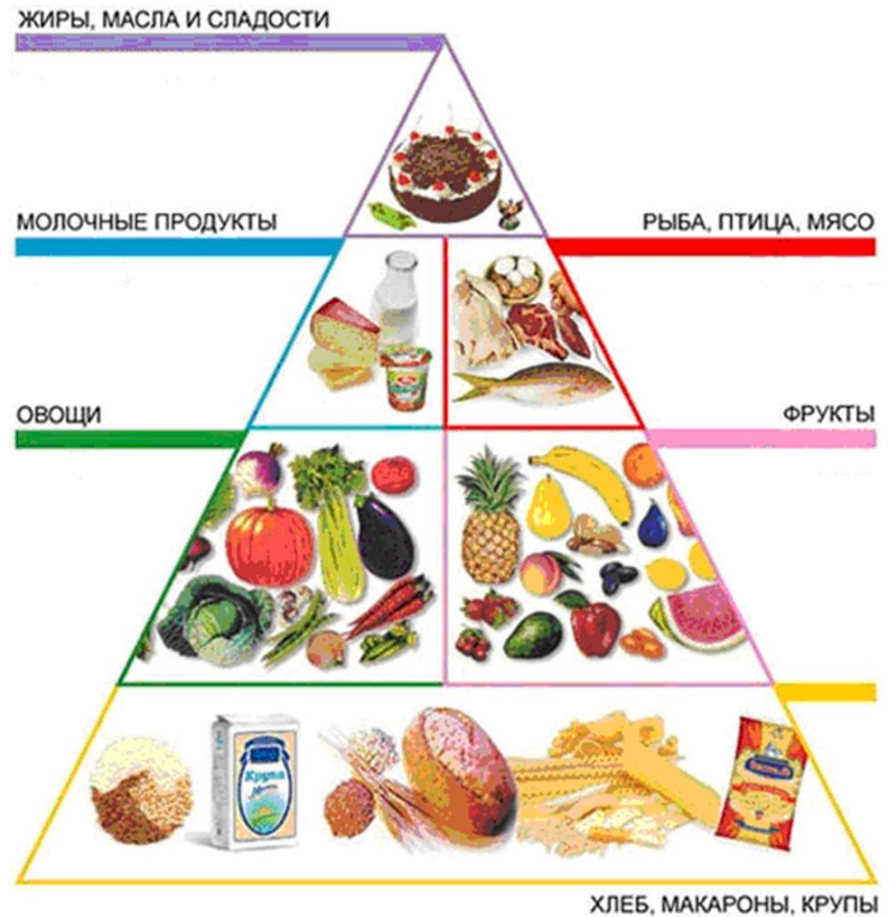
-ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

-содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку.

-Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои.



# Питани е



# Подготов ка уроков



Полдник съели,  
погуляли,  
Поработали опять:  
Из портфеля мы  
достали

# Досу



В магазин **Г** мы сходим  
сами,  
пол в квартире  
подметём.



Чтобы легче было ма  
Мы поможем ей во всём.







Со  
н

**Чай попить и спать - в  
кровать,  
Завтра рано мне вставать!**

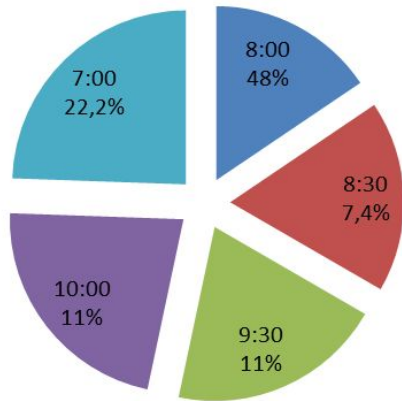
# Анкет

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Выполняешь ли ты утром физическую зарядку?
3. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
4. Завтракаешь ли ты перед школой?
5. В какое время ты обычно делаешь домашнее задание?
6. Как долго вы делаете уроки?
7. Гуляешь ли ты на улице, перед тем как выполнить домашнее задание?
8. Сколько часов в день ты смотришь телевизор, играешь в компьютер (PSP)?
9. Как часто ты стараешься спланировать свой день?
10. Считаешь ли ты важным соблюдение режима дня?

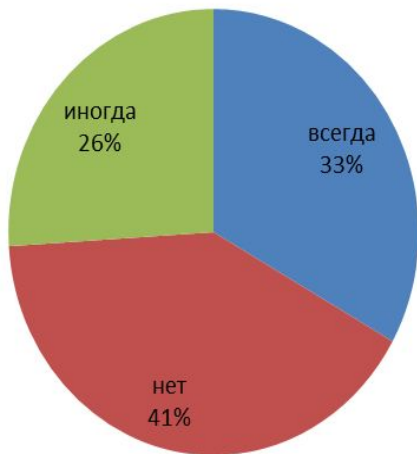
# Результаты исследования

На первый вопрос: В котором часу ты

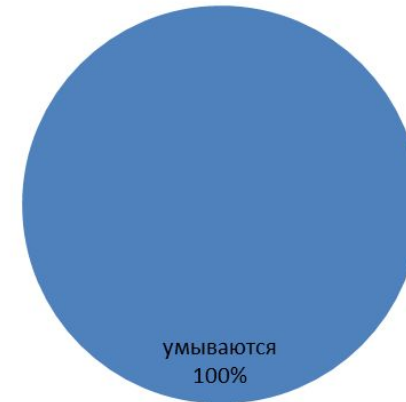
встаешь?



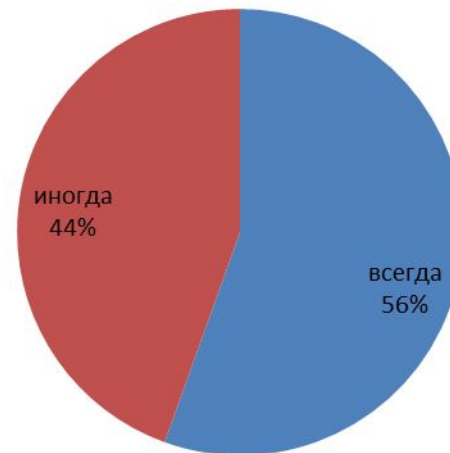
На второй вопрос: Выполняешь ли ты утром физическую зарядку?



На третий вопрос: Какие процедуры входят в твой утренний туалет?



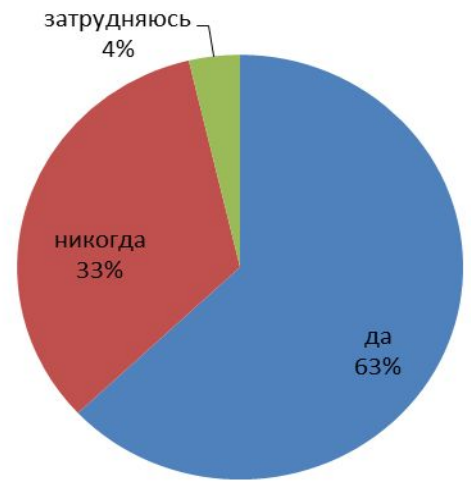
На четвертый вопрос: Завтракаешь ли ты перед школой?



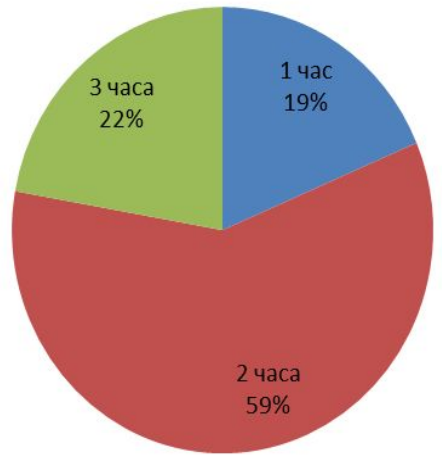
На пятый вопрос: В какое время ты обычно делаешь домашние задания?



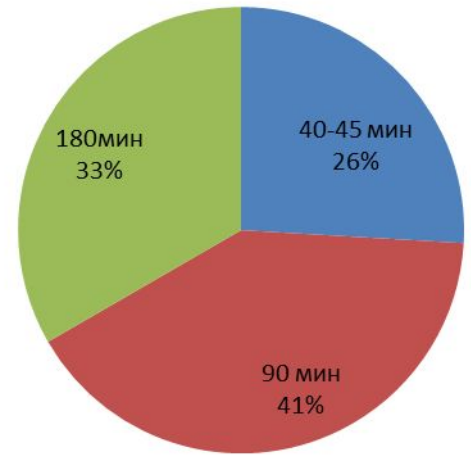
На седьмой вопрос: Гуляешь ли ты на улице, перед тем как выполнять домашнее задание?



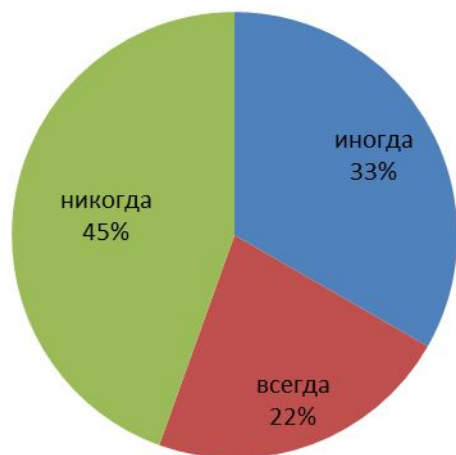
На шестой вопрос: Как долго вы делаете роки?



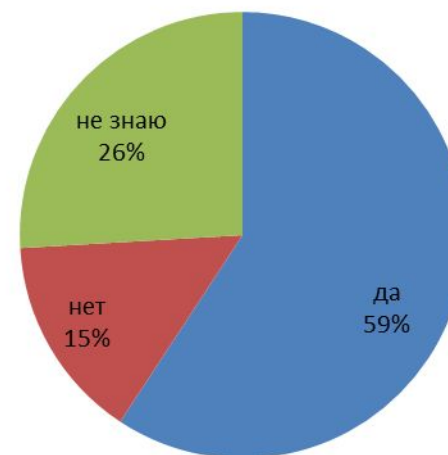
На восьмой вопрос: Сколько часов в день ты смотришь телевизор, играешь в ПК?



На девятый вопрос: Как часто ты стараешься спланировать свой день?



На десятый вопрос: Считаешь ли ты важным соблюдение режима дня?



## Выводы

Основные элементы режима дня:

- Учебные занятия в школе и дома
- Активный отдых
- Регулярное и достаточное питание
- Свободная деятельность
- Полноценный сон

**Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ**