

Режим дня современного школьника

Автор:

Мищенко Сергей Васильевич,
3 «А» класс МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
муниципального образования «Островский район»
г.Остров. Псковская область.

Консультанты:

Данилова Ю.В., учитель биологии,
Кирсанова Елена Анатольевна,
учитель начальных классов МОУ«Средняя
общеобразовательная школа №1» муниципального
образования «Островский район»
г.Остров. Псковская область.

2009

Гипотеза

- 1. Учащиеся За знают о режиме дня
- 2. У некоторых учащихся наблюдаются нарушения основных режимных моментов

Цель

- Исследовать отношение учащихся 3а класса к режиму дня.

Задачи

- 1. Изучить основные компоненты режима дня в литературных источниках.
- 2. Проанализировать результаты анкеты «Мой режим дня», сопоставить их с результатами анкетирования в 2007-2008 учебном году.
- 3. Познакомиться с классным журналом – страница «Сведения о занятиях в кружках (секциях, клубах)».
- 3. Сравнить результаты проведенного в классе исследования с гигиеническими нормативами.
- 4. Разработать рекомендации для школьников «Как правильно составить режим дня».

План работы

- 1. Изучение литературы.
- 2. Анкетирование учащихся, направленное на определение отношения к режиму дня.
- 3. Анализ классных журналов – страницы «Сведения о занятиях в кружках (секциях, клубах)».

Режим дня - установленный распорядок жизни: труда, питания, отдыха, сна





**сохраняет
здоровье**

**создает
интерес к
учебной
деятельност
и**

**создает
ровное,
бодрое
настроение**

**Правильно
организованн
й
режим дня**

**способствует
нормальному
развитию**

**создает
интерес к
творческой
деятельности**

Нерационально организованный режим приводит к



Примерный режим дня учащихся, посещающих школу во вторую смену

Режимные моменты	Возраст (класс) 9-10 лет 3-4 класс
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Прогулка	7.50-8.20
Приготовление уроков	8.20-10.30
Второй завтрак	около 11 часов
Свободные занятия и прогулки, помощь по дому	11.30-13.00
Обед	13.00-13.30
Дорога в школу	13.30-14.00
Учебные занятия в школе и общественная работа	14.00 -18.00
Дорога из школы Прогулка на воздухе	18.00 -19.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00
Вечерний туалет	20.00-20.30
Сон	20.30-7.00

Гигиенические нормативы продолжительности основных видов деятельности школьников в сутки (в астрономических часах)

Класс	Домашнее задание	Прогулка	Внеклассные и внешкольные занятия	Просмотр телепередач	Ночной сон
I	До 1 часа (со II полугодия)	4 часа	0,5-1 час	0,5 часа	11,0-10,5 часов
II	До 1,5 часов	3,5 часа	1-2 часа	1 час	11,0-10,5 часов
III	до 2 часов	3,5 часа	1-2 часа	1,5 часа	11,0-10,5 часов
IV	до 2 часов	3,5 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,5 часов
V	до 2,5 часов	3 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,5 часов
VI	до 2,5 часов	2,5 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,0 часов
VII	до 3 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,5 часов
VIII	до 3 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,5 часов
IX	до 4 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,0 часов
X-XI	до 4 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,0-8,5 часов

Результаты исследования

Вопросы анкеты «Мой режим дня»

- 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- 2. Завтракаете ли вы утром?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда;
- 3. В какое время вы обычно учите уроки?
 - а) сразу, как прихожу из школы;
 - б) на следующий день после занятий;
 - в) ужинаю, и сажусь за уроки.
- 4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?
 - а) до 1 часа;
 - б) 1 - 2 часа;
 - в) 2 -3 часа;
 - г) 3 -4 часа
- 5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- 6. Вы ложитесь спать
 - а) в 21-22.00;
 - б) в 22-23.00;
 - в) после 23.00.
- 7. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- 8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
 - а) 1 - 2 часа;
 - б) 3- 4 часа;
 - в) все свободное время.
- 9. Как обычно вы проводите воскресный день?
 - а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;
 - б) слоняюсь по дому;
 - в) гуляю, занимаюсь спортом;
 - г) другое (укажите что именно).
- 10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.

По порядку Стройся в ряд! На зарядку Все подряд!

Выполняете ли вы
утром
физическую зарядку?

Вариант ы ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Всегда	11	10
Иногда	8	9
Никогда	2	2
Всего	21	21



Завтраками свет стоит (русская пословица)



Завтракаете ли вы
утром?

Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Всегда	16	18
Иногда	3	3
Никогда	2	-
Всего	21	21

**- Почему, сынок, крючочки
Ты так криво написал?
- Это папа интегралы!
Первоклашка отвечал.**

**В какое время вы
обычно учите уроки?**

Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Сразу, как прихожу из школы	2	3
На следующий день после занятий;	11	5
Ужинаю(обедаю), и сажусь за уроки.	8	13
Всего	21	21



**Сколько времени вы
затрачиваете
на приготовление
домашних заданий?**

Варианты ответо в	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
до 1 часа	9	8
1 - 2 часа	6	9
2 -3 часа	5	3
3 -4 часа	1	1
Всего	21	21

**Делаете ли вы перерывы
при выполнении
домашнего задания?**

Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Всегда	8	8
Иногда	9	9
Никогда	4	4
Всего	21	21

Ляг да усни; встань да будь здоров!

(Русская пословица)

Вы ложитесь
спать?

Как часто вы просыпаетесь
не выспавшись?

Варианты ответо в	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
в 21-22.00	14	13
в 22-23.00	4	6
после 23.00	3	2
Всего	21	21

Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Всегда	5	1
Иногда	12	14
Никогда	4	6
Всего	21	21

**Вот так дом: одно окно,
Каждый день в окне — кино.
Живет в нем вся Вселенная,
А вещь — обыкновенная. (Телевизор)**

**Сколько часов в день вы
смотрите телевизор?**

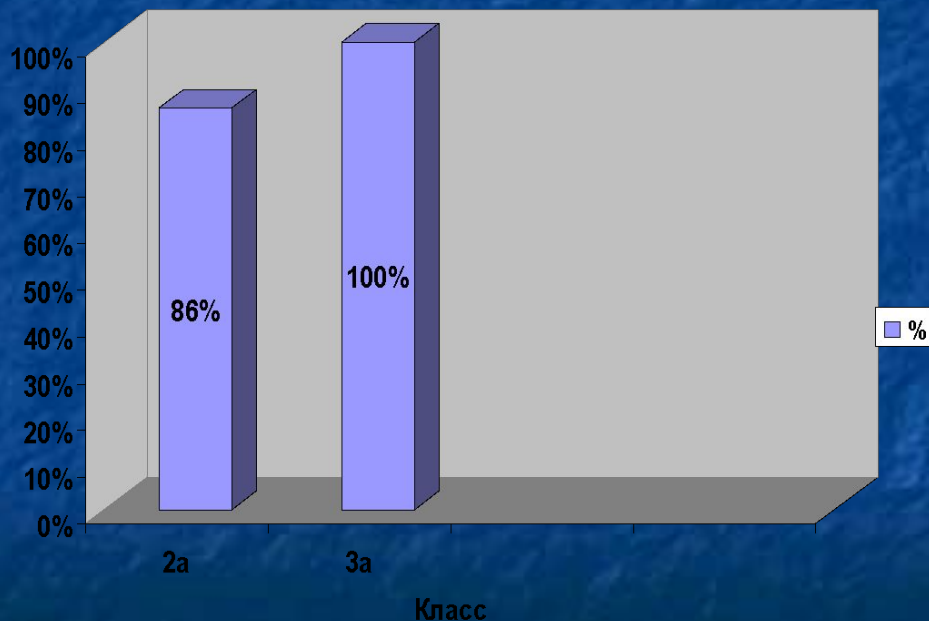
Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
1 - 2 часа	16	18
2 -3 часа	3	3
3- 4 часа	2	-
Всего	21	21

**Как обычно вы
проводите
воскресный день?**

Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Смотрю телевизор, играю в компьютерные игры	2	8
Слоняюсь по дому	-	2
Гуляю, занимаюсь спортом	12	10
Другое (укажите что именно).	7	1
Всего	21	21

Свободное время может быть отведено занятиям в кружках, спортивных секциях, клубах

Количество учащихся, посещающих кружки, (секции, клубы), %



Режим дня - это режим ЖИЗНИ

Как часто вы стараетесь спланировать свой день?

- Строгий режим — распорядок дня — является предпосылкой для высокой трудоспособности, крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

Вариант ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
Всегда	8	6
Иногда	9	12
Никогда	4	3
Всего	21	21

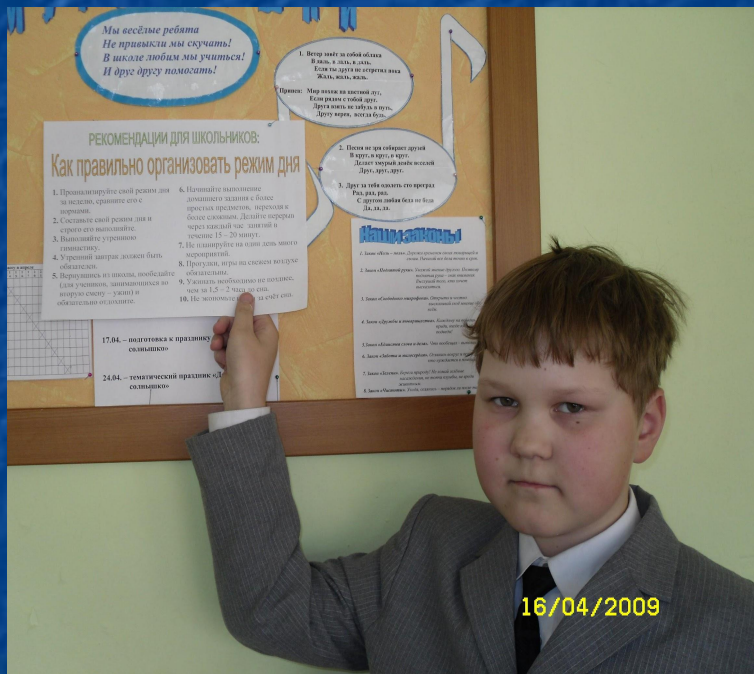


Заключение.

- 1. Ученики 3а класса имеют представление о режиме дня
- 2. Имеются нарушения в режиме дня.
- 3. Основные нарушения связаны с выполнением домашних заданий: выполнение заданий сразу после школы, отсутствие перерывов.
- 4. Есть нарушения в продолжительности ночного сна.
- 5. Большинство школьников проводят свое свободное время насыщенно и с пользой – посещают кружки, музыкальную школу, секции.
- 6. Многие учащиеся не умеют планировать свой день.
- 7. Учащиеся 3а класса не стали более ответственно относиться к режиму дня.



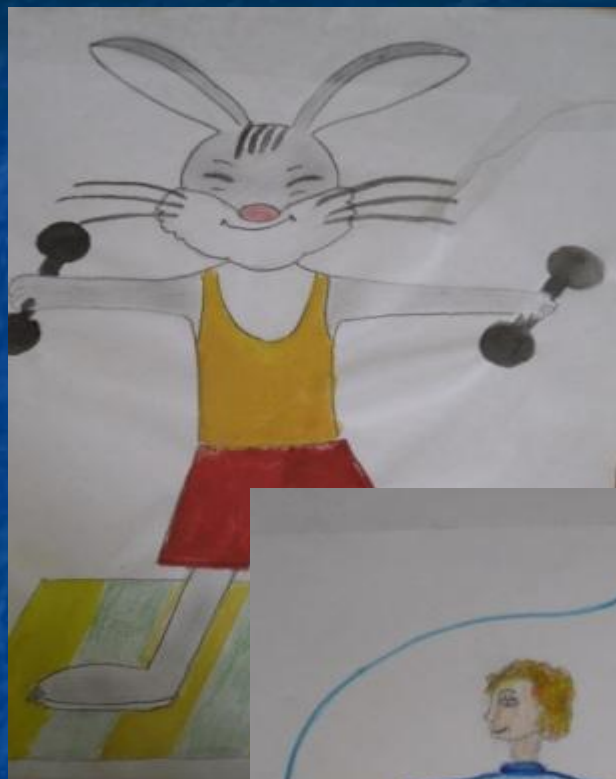
Рекомендации «Как правильно организовать режим дня»



Рекомендации

- 1. Проанализируйте свой режим дня за неделю сравните его с нормами.
- 2. Составьте свой режим дня и строго его выполняйте.
- 3. Выполняйте утреннюю гимнастику.
- 4. Утренний завтрак должен быть обязательным.
- 5. Вернувшись из школы, пообедайте (для учеников, занимающихся во вторую смену – ужин) и обязательно отдохните.
- 6. Начинайте выполнение домашнего задания с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Делайте перерыв через каждый час занятий в течение 15—20 минут.
- 7. Не планируйте на один день много мероприятий.
- 8. Прогулки, игры на свежем воздухе обязательны.
- 9. Ужинать необходимо не позднее, чем за 1,5-2 ч до сна.
- 10. Не экономить время за счет сна.

Делу - время, а потехе – час.



А ЗАДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ
И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!
ЗУБНОЙ ПОРОШОК
ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК!



Литература.

- 1. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А.Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2003
- 2. Коростелев Н. Б. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья.— М.: Мол. гвардия, 1984.— 95 с., ил.
- 3. Козлов В. И. Береги здоровье смолоду. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —32 с., ил.
- 4. Ленюшкин А. И., Буров И. С. Мальчику-подростку. — М.: Медицина, 1981.-64 с., ил. — (Науч.-попул. мед. литература. Детям о здоровье.)