

# *Исследовательский проект: «Режим дня первоклассника»*

- **Выполнил работу: Григорян Артем,**
- **ученик 1 «Б» класса , МБОУ «СОШ №16»**
- **Руководитель проекта: учитель начальных классов, Тарасова В.Н.**



# Тема проекта:

## Режим дня первоклассника



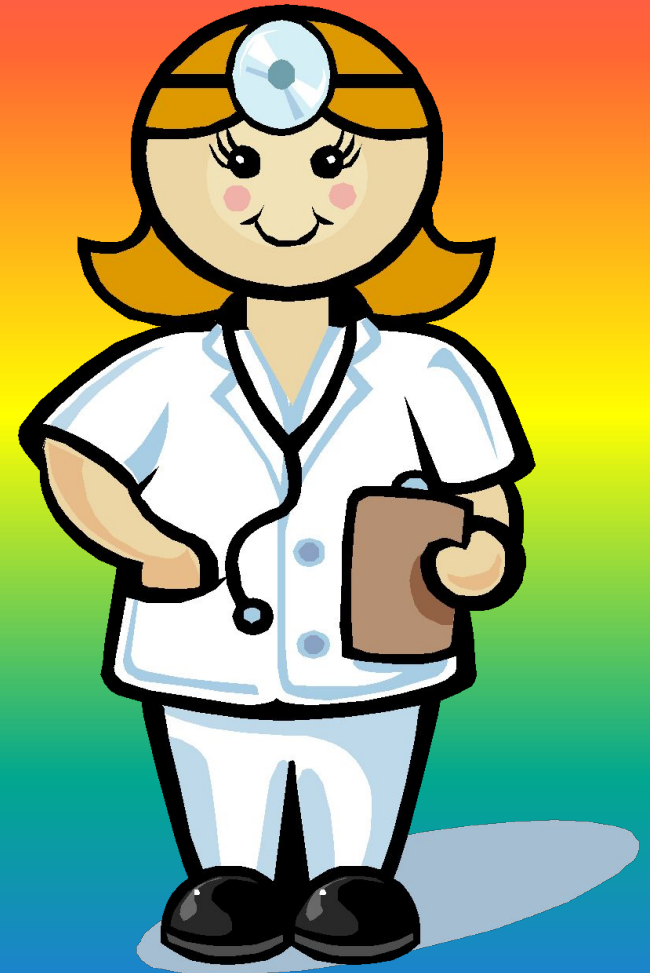
**Объект исследования: режим  
дня первоклассника**

**Предмет исследования:  
взаимосвязь режима дня и  
самочувствия человека**



## Цель проекта:

Сформировать осознанное представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни человека. Составление личного режима дня.



## Задачи проекта:

- **Обоснование необходимости составления и соблюдения личного режима дня ребенка, исследование самочувствия ребенка.**
- **Составление индивидуального режима дня для ребенка.**
- **Исследование в классном коллективе.**
- **Выделение влияния режима дня на здоровье человека.**

## *Гипотеза :*

**предполагаю, что здоровье  
зависит от самого человека и от  
того как он выполняет режим дня.**

# **Методы исследования:**

**Стимулирующие:  
самонаблюдение,  
наблюдение, опрос  
одноклассников.**

**Методы упражнения  
Самовоспитание.**

# **Мой распорядок дня.**

**7.00-8.00**

**Подъем, зарядка, уборка постели,  
дорога в школу**

**Прогоню остатки сна,  
Одеяло в сторону.  
Мне гимнастика нужна -  
Помогает здорово!!!  
С шумом струйка водяная  
На руках дробится,  
Никогда не забываю поутру  
умыться  
**12.00-13.00****

**Отдых. Прогулка на свежем воздухе**

**8.15-12.00**

**Уроки в школе**

**Ты думал школа не вокзал.  
Не страшно опоздать,  
Но тех, кто в школу опоздал,  
Она не станет ждать.  
Хоть без колес устроен класс,  
Он далеко уйдет за час!  
Парта--- это не кровать,  
И нельзя на ней лежать!  
Ты сиди за партой стройно  
И введи себя достойно  
Как зашел ты на урок,  
Ты на рот повесь замок.  
Далеко не прячь ключи,  
Там где надо не молчи!**



**13.00-13.30**

**Обед**

***Ешь спокойно за столом, Не глотай,  
как львица. Это вредно, и притом  
Можно подавиться***

**18.00-21.00**

***Ужин, отдых, сон.***



**16.00-18.00**

**Игры, чтение**

***Хорошо, когда готов  
Ты к урокам школьным.  
Забивай хоть сто голов!!!  
Нагуляйся вволю!!!***

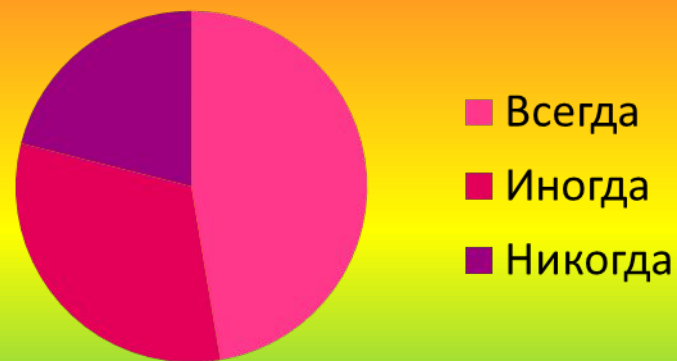


# Результаты опроса родителей.

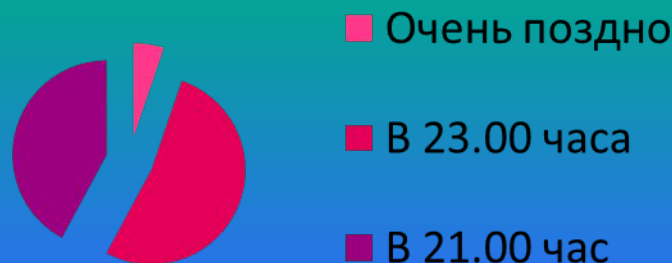


Делает ли  
Ваш  
ребенок  
утреннюю  
зарядку?

Планирует ли Ваш  
ребенок свой день?



В котором часу Ваш  
ребенок укладывается  
спать?



# **Советы родителям о том, как помочь детям организовать режим дня.**

- Режим дня должен быть у каждого школьника*
- Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно*
- Чтобы быстро войти в рабочее состояние ребенок должен выполнять домашнее задание в одно и то же время*
- Принимать пищу нужно в определенные часы.*
- Постоянное время отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.*
- Не забывайте чаще хвалить своего ребенка, чтобы ему было легче соблюдать режим дня.*

## **Выводы проекта:**

***Если хочешь чего-нибудь добиться в жизни, то тебе необходимо:***

- **Ежедневно полноценно питаться**
- **Соблюдать режим дня**
- **Ежедневно гулять на свежем воздухе и заниматься спортом**
- **Развивать самодисциплину**

***Я точно теперь знаю – мое здоровье зависит только от меня и от того, какой у меня режим дня.***

# **Литература, используемая при исследовании:**

- **Куценко Г.И. Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни СПб., 1997г**
- **Березин И.П. Дергачев Ю.В. Школа здоровья СПб 1998г**
- **В работе использованы анкеты, составленные школьным психологом.**
- **В работе использованы наблюдения и выводы Григорян Артема.**