

# 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?**

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



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

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

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

<b>Варианты ответов</b>	<b>Апрель 2008 года</b>	<b>Апрель 2009 года</b>
<b>Всегда</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Иногда</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Никогда</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Всего</b>	<b>21</b>	<b>21</b>

# Ляг да усни; встань да будь здоров!

(Русская пословица)

Вы ложитесь  
спать?

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

Как часто вы просыпаетесь  
не выспавшись?

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?**

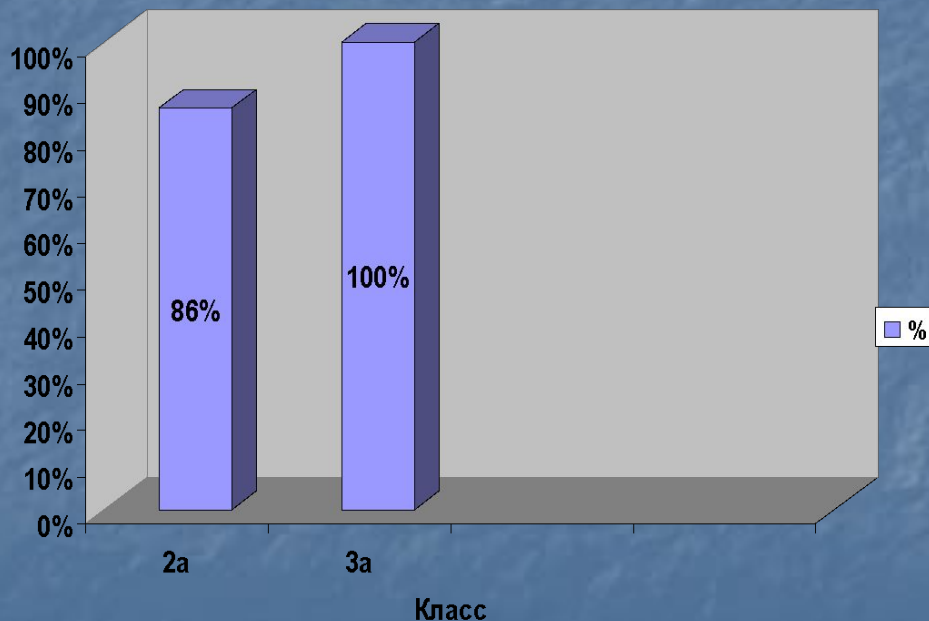
Варианты ответов	Апрель 2008 года	Апрель 2009 года
1 - 2 часа	16	18
2 -3 часа	3	3
3- 4 часа	2	-
Всего	21	21

**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

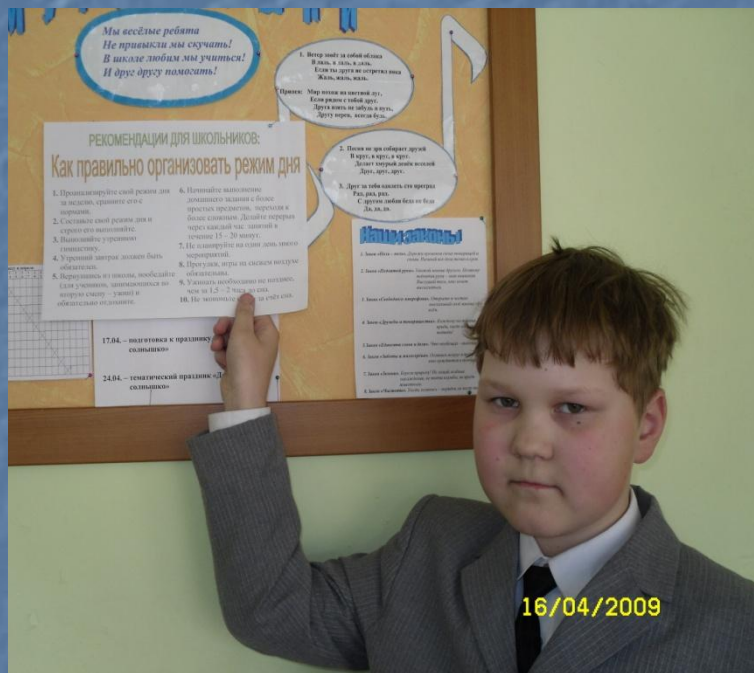


# Заключение.

- 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.)