

# Влияние соблюдения режима дня на успеваемость школьников.



МОУ «Гимназия №5»

Работу выполнил  
Ученик 3в класса  
**Суетин Даниил**

Руководитель:  
Морозова Г.П.



## Объект моего исследования:

*выполнение режима дня учащимися моего класса.*

## Гипотеза исследования:

*предполагаю, что выполнение режима дня влияет на успеваемость школьника.*



Цель моего исследования:

выяснить как выполняется режим  
дня моими одноклассниками и в  
влияет ли он на успеваемость  
школьников.



Я поставил перед собой задачи:



# Актуальность темы:

При подведении итогов успеваемости в нашем классе за третью четверть, наша учительница Галина Петровна отметила, что у нас в два раза увеличилось количество пропусков по заболеваемости. В связи с этим уменьшилось количество ребят, которые учатся без троек. Мне стало интересно узнать причину, по которой у ребят снижается успеваемость.

С мамой мы нашли в интернете статью «Синдром 3-й четверти». В ней говорится о том, что у многих детей нашей страны в третьей четверти «снижается успеваемость,» они «не вылезают из простуд», бывают «рассеяны и обидчивы».

В статье перечислены основные причины этого явления:

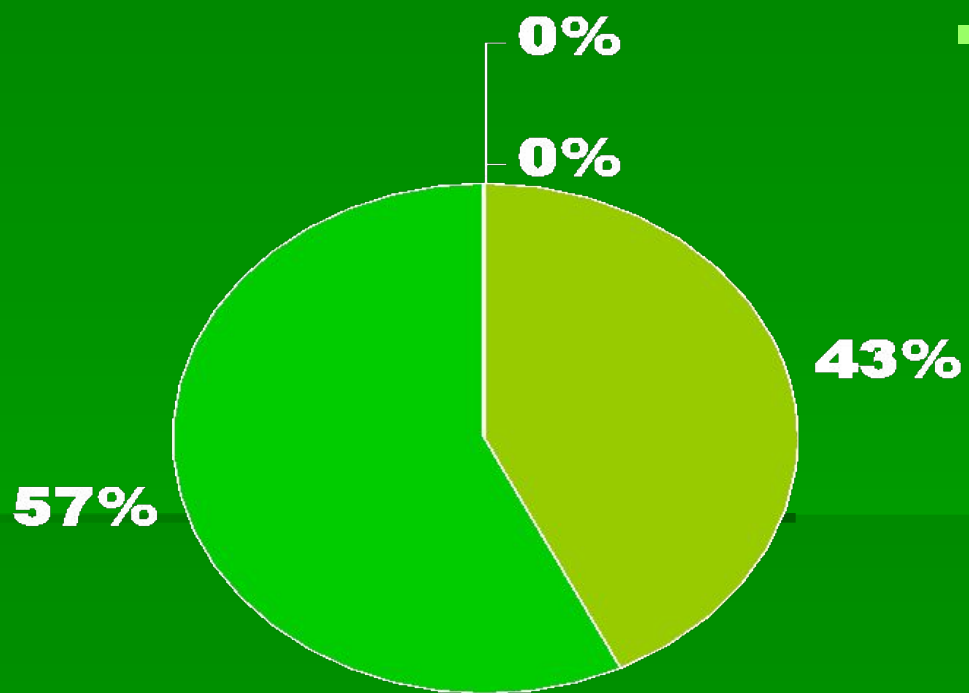
1. Снизилась двигательная активность детей;
2. Дети мало бывают на свежем воздухе;
3. Не высыпаются;
4. Не выполняют режим дня.

Мне стало интересно узнать выполняют ли режим дня ребята нашего класса и влияет ли это на их успеваемость.

Своё исследование я начал с анкетирования. Ребята отвечали на вопросы:

1. Во сколько ты встаёшь утром?
2. Делаешь ли зарядку?
3. Сколько часов в день бываешь на свежем воздухе?
4. Когда выполняешь домашнюю работу:
  - а) сразу же после уроков;
  - б) поздно вечером;
  - в) утром;
5. Кушаешь всегда в одно и то же время?
6. Во сколько ложишься спать?
7. Устаёшь ли во время уроков?

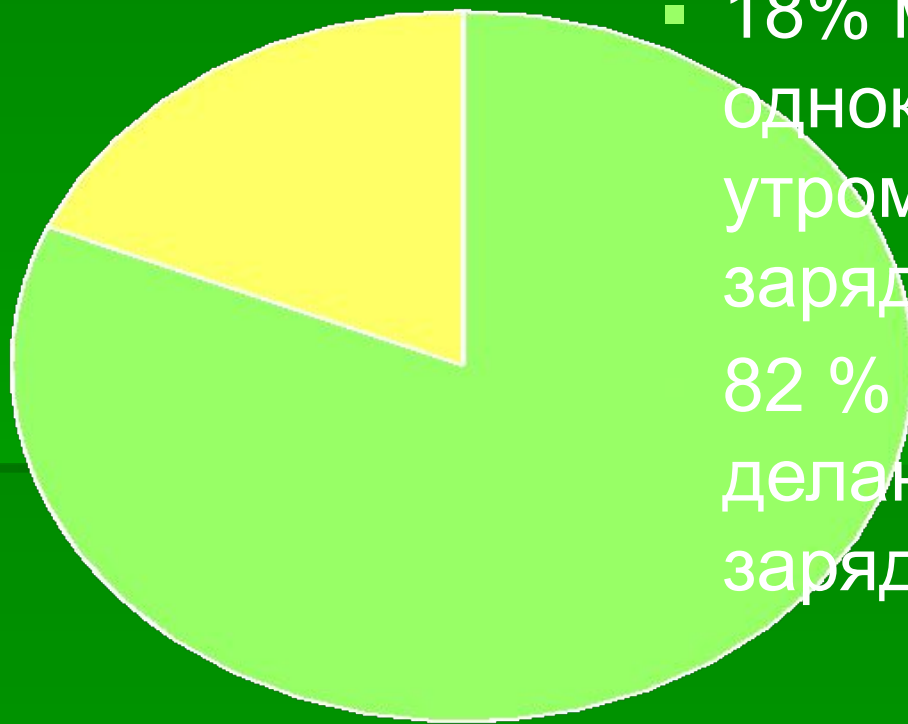
# Результаты анкетного опроса



- По итогам опроса одноклассников оказалось, что только у 43 % ребят в норме время сна (10 часов)  
57% (больше половины) спят меньше нормы.

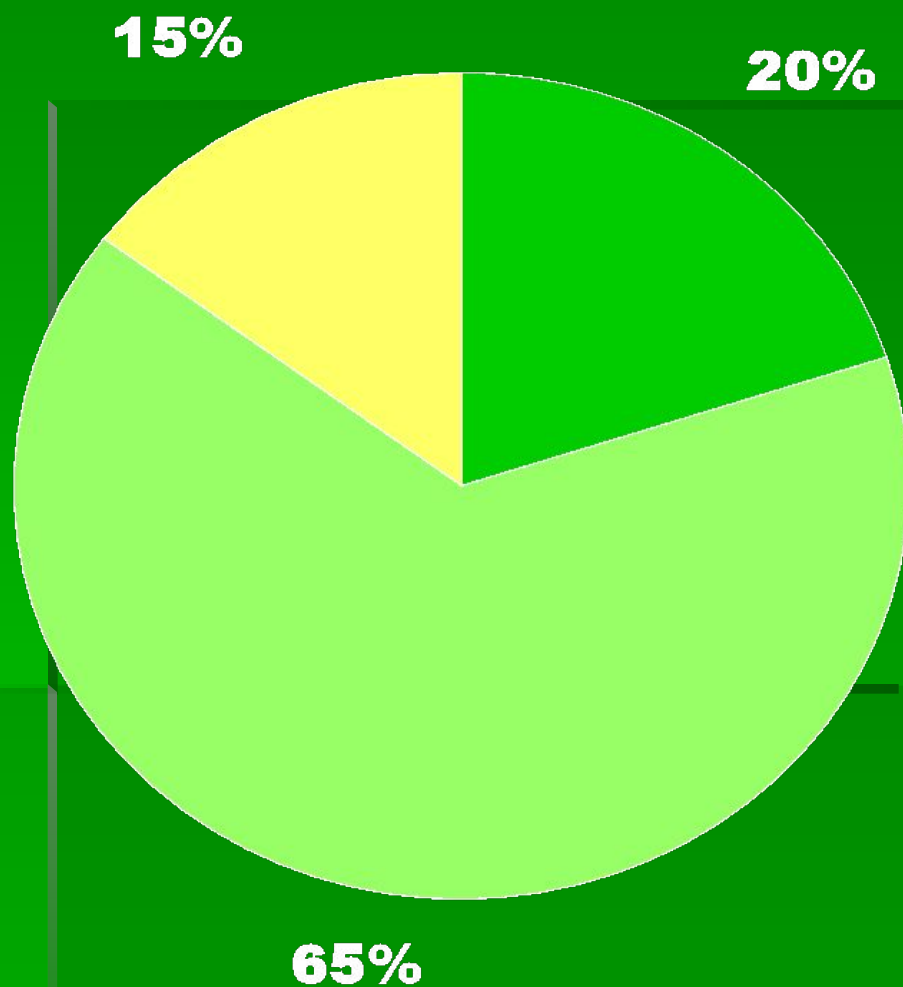


**18%**

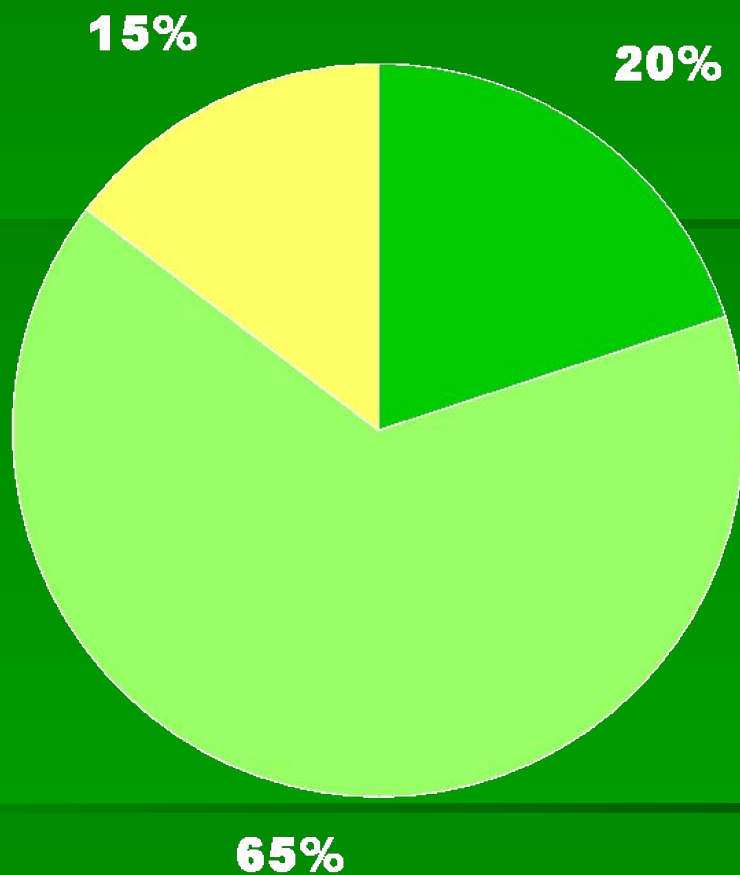


- 18% моих одноклассников утром делают зарядку
- 82% никогда не делают утренней зарядки

**82%**



- 15% ребят выполняют домашнее задание сразу же после уроков, не отдыхая
- 20% - поздно вечером, когда приходят с работы родители
- 65% выполняют задание утром (это норма)



- 15% моих одноклассников редко гуляет на свежем воздухе
- 65% Гуляет, но очень мало (меньше нормы)
- Только 20% ребят проводят на свежем воздухе достаточное время (норма-3 часа)
- (норма-3 часа)

После опроса одноклассников, я  
взял интервью у нашей школьной медсестры Светланы  
Александровны.



- От неё я узнал, что в нашей школе полностью здоровы 56% учащихся, а у 44% есть хронические заболевания.
- На мой вопрос:» Влияет ли режим дня на успеваемость школьников?» Светлана Александровна сказала, что несоблюдение режима дня приводит к ухудшению здоровья, к быстрой утомляемости. А соблюдение режима дня укрепляет нервную систему ребёнка.
- Из книг я узнал, что «Режим дня – это рациональная организация времени и продолжительности учебных занятий, подготовки домашних заданий и творческой деятельности школьника; достаточный отдых на свежем воздухе; регулярное и полноценное питание; нормальный сон.»

# Проанализировав весь материал я пришёл к выводу:

Соблюдение	Несоблюдение
<b>РЕЖИМА ДНЯ ВЕДЁТ К</b>	
■ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ	■ БЫСТРОМУ УТОМЛЕНИЮ
■ ПОВЫШЕНИЮ УСПЕВАЕМОСТИ	■ ПОНИЖЕНИЮ УСПЕВАЕМОСТИ

Моя гипотеза о том, что выполнение режима дня влияет на успешность обучения подтвердилась .Из **14** ребят, которые учатся на **«5»** и **«4»** **10** соблюдают режим дня.

Количество учащихся		Учатся на «5» и «4»	Учатся на «3»
Выполняют режим дня	12	10	2
Не выполняют режим дня	14	4	10



- Вывод: выполнение режима дня младшими школьниками влияет на успешность их обучения





Выполняйте режим дня и...  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

■ Использованная литература:

1. Урбанская О.Н. Работа с родителями младших школьников. М.; Просвещение, 1986.
2. Безруких М. М, Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? М.; Просвещение, 1991.
3. Интернет.