

«Влияние режима дня на успеваемость»

Исследовательская работа

учащихся 2 класса

МБОУ СОШ пгт. Хрустальный

Минаева Кирилла и Кожушко

Миланы

Руководитель: Фок Марина

Александровна

2019 г



Актуальность работы:

Мы много времени уделяем выполнению домашнего задания, редко гуляем на улице, часто сидим за компьютером, поздно ложимся спать. В результате появляется преждевременная усталость, хочется спать на первых уроках, ощущаем слабость, трудно вставать по утрам. Это ряд причин, из-за которых мы решили изучить эту проблему и на практике определить пути её решения.



**На уроке окружающего мира
мы узнали:**

Что такое режим дня?

*Каким должен быть режим дня
школьника?*


*Зачем нужно соблюдать
режим дня?*

Составляли свой режим дня.



**Когда подводили итог урока
сделали вывод, что
соблюдение режима дня
детьми способствует
укреплению и улучшению
состояния их здоровья, а
также повышению учебной
деятельности.**





И мы решили узнать:
«Действительно ли
соблюдение режима дня
способствует успешному
обучению в школе?» Провели
исследование в нашей школе
среди учащихся начальных
классов



Цель работы: установить взаимосвязь между образом жизни школьников и состоянием их успеваемости.

Задачи:

- Провести анкетирование среди учащихся начальных классов и определить уровень выполнения ими режима дня.
- Изучить данные об успеваемости учащихся начальных классов
- Провести анализ полученных данных



Методы исследования:

анкетирование, анализ

Объект: Режим дня

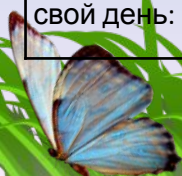
Предмет: Влияние образа жизни и режима дня на успеваемость школьника.

Гипотеза: Нарушение режима дня негативно влияет на успеваемость школьника



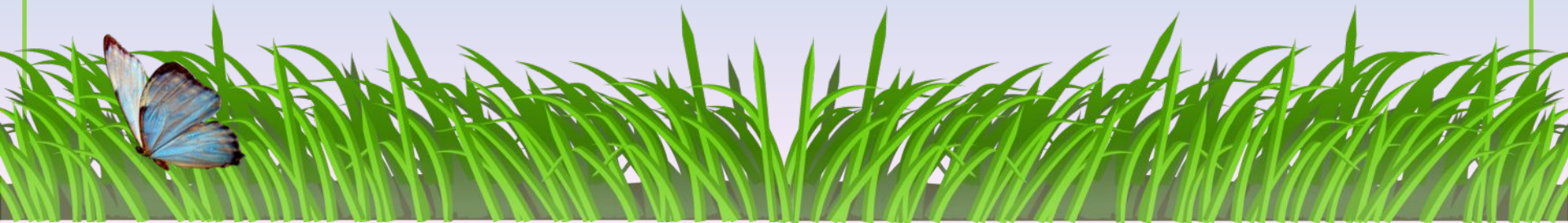
1. Учащимся 2, 3 и 4 классов предложили заполнить анкеты

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) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки; в) обедаю 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.



2. Изучили школьную документацию по успеваемости учащихся за первое полугодие 2018-2019 учебного года.

3. Сопоставили данные анализа анкет и успеваемости учащихся за первое полугодие



Результаты исследований:

Анализируя результаты анкетирования и успеваемости учащихся мы сделали следующие наблюдения и выявила закономерность. Практически половина учащихся не соблюдают режим дня. Те ученики, которые поздно ложатся спать, редко выходят на улицу, много времени проводят у компьютера, не завтракают - трудно встают по утрам и в течение дня чувствуют усталость.



Выяснилось, что те учащиеся, которые придерживаются режима дня, чаще встают утром с хорошим настроением и испытывают больше положительных эмоций в течение дня. На выполнение домашних заданий тратят меньше времени.



Мы также выписали оценки из классного журнала и выяснили, что те дети, которые выполняют зарядку, много гуляют на свежем воздухе, вовремя делают уроки и спят столько, сколько положено, учатся намного успешнее, чем остальные ребята.

На основании полученных результатов мы установили, что несоблюдение режима дня школьниками ведет к низкой работоспособности и плохому настроению, что влияет на успешность их обучения. Наша гипотеза подтвердилась.



- **Практическое использование**
- 1. Выступление на конференции, родительском собрании.
- 2. Выступление с исследованием в начальных классах на внеклассном занятии.
- **Выводы:**
- 1. Для того, чтобы школьник хорошо себя чувствовал на протяжении дня, необходимо соблюдать режим дня.
- 2. Несоблюдение режима дня негативно влияет на здоровье и самочувствие школьника.



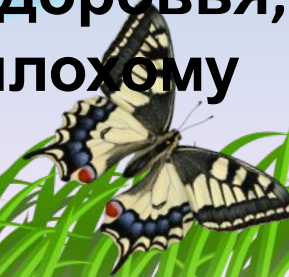


Заключение

Таким образом, на основании исследований мы попытались выяснить, влияет ли выполнение режима дня школьниками на успешность их обучения.

Мы изучили литературу, проанализировали итоговую успеваемость, провели анкетирование.

Сначала мы не предполагали, что несоблюдение режима дня может привести к ухудшению здоровья, работоспособности и плохому настроению.





Но полученные результаты показали, что режим дня нужно соблюдать. И если бы все ученики строго выполняли режим дня, успеваемость в нашей школе могла бы быть выше, дети не уставали бы на уроках, работали бы активно и все прочно запоминали.

Все это позволяет нам сделать вывод о том, что выполнение режима дня школьниками положительно влияет на успешность их обучения и настроение.

