

# «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

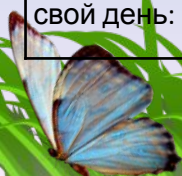
**Предмет:** Влияние образа жизни и режима дня на успеваемость школьника.

**Гипотеза:** Нарушение режима дня негативно влияет на успеваемость школьника



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

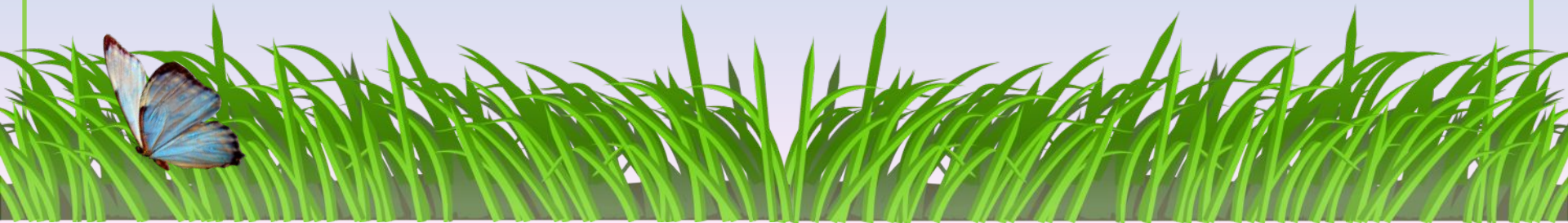
1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?	а) всегда; б) иногда; в) никогда.
2. Завтракаете ли вы утром?	а) всегда; б) иногда; в) никогда;
3. В какое время вы обычно учите уроки?	а) сразу, как прихожу из школы; б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки; в) обедаю и сажусь за уроки.
4. Сколько 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.



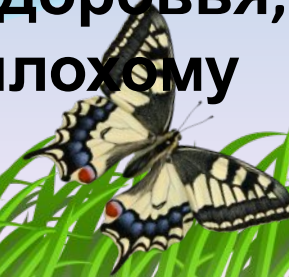


## **Заключение**

**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.**

