

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мигнинская средняя общеобразовательная школа»

Ермаковского района

Районная научно-практическая конференция «Узнавай и исследуй»

Режим дня младшего школьника

Автор: Леонов Алексей,

обучающийся 6 класса

Руководитель: Жупанская Лариса Ивановна,

учитель биологии

## **Оглавление**

I. Введение .....	стр. 3
II. Глава 1 Теоретическая часть	
1.1. Гигиенические аспекты режима дня школьников .....	стр. 5
1.2. Влияние режима дня на успешность обучения школьника .....	стр. 8
III. Глава 2. Практическая часть	
2.1. Проведение социологического опроса .....	стр. 9
2.2. Анализ результатов социологического опроса.....	стр. 11
IV. Заключение.....	стр.13
V. Список литературы.....	стр.14
VI. Приложения.....	стр. 15

## **Введение**

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем.

Режим — основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам.

Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

**Объект исследования:** Рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха школьника

**Предмет исследования:** Рационально организованный режим дня

**Цель исследования:** Изучить влияние соблюдения режима дня на успешность обучения младшего школьника.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по теме «Режим дня школьника»;
2. Познакомиться с методикой социологического опроса;
3. Провести социологический опрос среди родителей и школьников четвертого класса о соблюдении режима дня;
4. Установить зависимость между соблюдением режима дня и успеваемостью учащихся младшего школьного возраста;
5. Сформулировать выводы о влиянии режима дня на успешность обучения школьника.

**Методы исследования:** социологический опрос, наблюдение, анализ

Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в определении зависимости между соблюдением режима дня школьника и их успеваемостью.

Практическая значимость работы заключается в составлении примерного режима дня младшего школьника.

**Гипотеза исследования:** Предположим, что соблюдение режима дня школьниками влияет на успешность их обучения.

## Гигиенические аспекты режима дня школьников

В понятие "суточный режим" входят длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приемов пищи. Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей и подростков, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.

В режиме дня современных школьников, по данным многочисленных исследований, отмечается снижение продолжительности ночного сна до 5-7 часов, недостаточность пребывания на свежем воздухе (до 1 часа), низкая двигательная активность и значительное увеличение продолжительности времени работы с компьютером и просмотра телепередач (до 3-6 часов).

В связи с началом раннего обучения и его интенсификацией аналогичные отклонения отмечаются и в режиме дня дошкольников, формируя функциональные и другие нарушения в состоянии здоровья.

Основным гигиеническим принципом построения рационального режима дня является его строгое выполнение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);

- воспитательная и учебная деятельность;
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- самообслуживание, помощь семье;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Пребывание на воздухе для школьника желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа.

Воспитательная и учебная деятельность.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период - с 8:00 до 12:00 часов и вечерний - с 16:00 до 18:00 часов.

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей. Необходимо обязательно давать ребенку

время для свободных занятий по собственному выбору (чтение литературы, занятие музыкой, рисованием, спортом, общественной работой).

Время на самообслуживание, помощь семье также должно выделяться в режиме дня. Дети дошкольного возраста могут выполнять несложные обязанности по самообслуживанию, помощи в уборке посуды и помещений (не более 15 минут в день). Как дома, так и в школе учащиеся могут и должны оказывать посильную помощь в уборке помещений, уборке посуды, поливке растений, уходу за младшими детьми и др. Обучение самообслуживанию и привлечение к общественно полезному труду необходимо начинать с первых лет пребывания в школе. Категорически запрещено привлекать детей к работе, сопряженной с риском для жизни, небезопасной в эпидемиологическом отношении (уборка туалетов) и превышающей физические возможности детского организма. Продолжительность такой работы у учащихся 1-4-го классов должна составлять не более 30 минут, 5-8-го классов - 40 минут, 9-11-го классов - 1,5 часа. Ко всем видам труда учащиеся могут быть допущены лишь с учетом их состояния здоровья.

Приемы пищи, и личная гигиена являются обязательными компонентами режима детей любого возраста. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приемам. При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники и школьники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа. Помимо завтрака и ужина в домашних условиях учащиеся в группах продленного дня должны обеспечиваться 2-разовым питанием, а в школах полного дня - 3-разовым питанием. Ужинать ребенок должен за 1-1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном полезно предложить ему стакан молока или кефира.

## **Влияние режима дня на успешность обучения школьника**

Что же такое рационально организованный режим дня, какое значение он имеет для успешного обучения младших школьников и выполняют ли наши учащиеся свой режим дня.

Об актуальности нашей темы говорит статистика:

- лишь 20 % учащихся начальных классов заканчивая школу остаются
- здоровыми;
- 15 % жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие
- желаний учиться;
- третья часть учащихся имеют различные нарушения осанки;
- 20 % детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости;
- ежедневно дети не досыпают час, а то и два.

Эти данные предоставлены институтом физиологии детей и подростков.

В нашей школе на сегодняшний день:

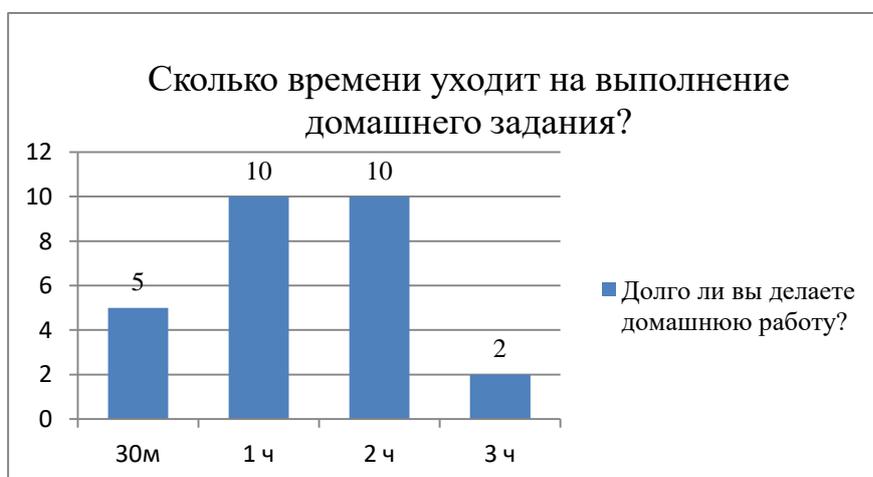
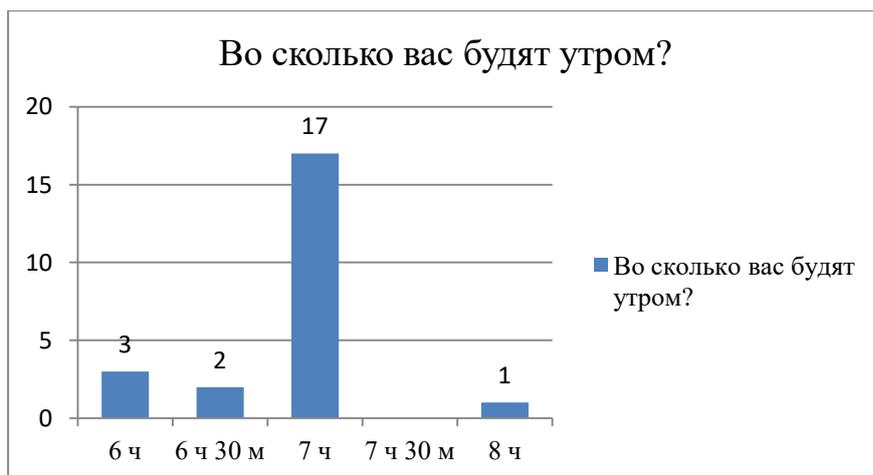
- лишь 10 % учащихся здоровы;
- 25 % имеют различные нарушения осанки;
- 40 % детей ежедневно дети не досыпают час, а то и два.

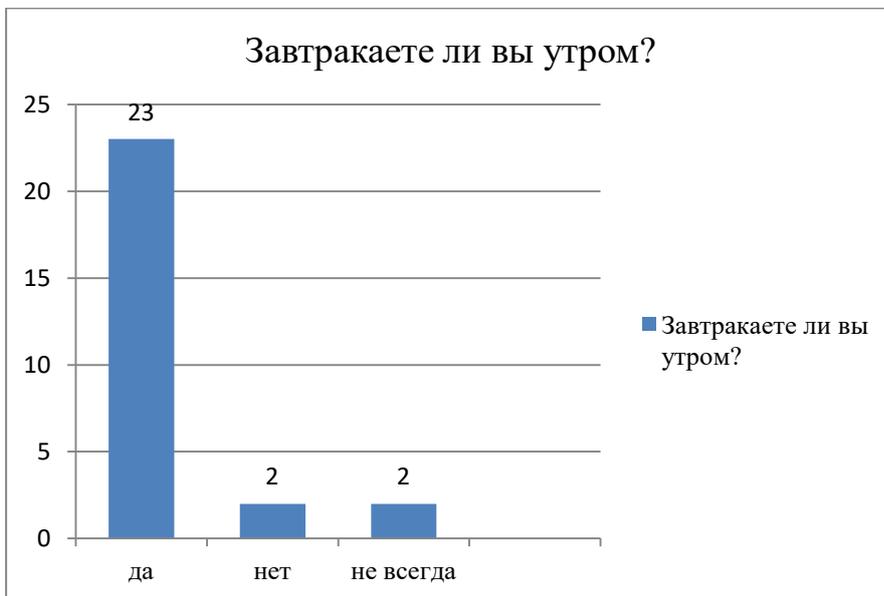
Из беседы с врачом мы узнали, что несоблюдение режима дня приводит к ухудшению физического и психического здоровья, к быстрой утомляемости. Всё это приводит к снижению работоспособности детей. А соблюдение режима дня укрепляет нервную систему ребёнка.

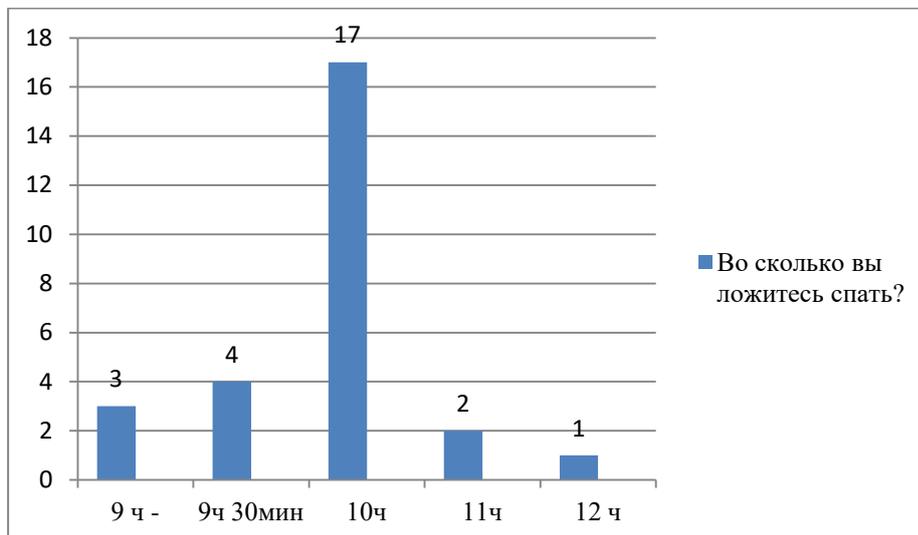
Рациональное распределение времени для сна, еды, других видов деятельности и отдыха помогает выработке устойчивых учебных, культурных и гигиенических навыков.

## Проведение социологического опроса

В социологическом опросе приняли участие школьники 3-4 класса в количестве 27 человек.







## Анализ результатов социологического опроса

### Результаты опроса:

- 17 учеников не делают утреннюю зарядку;
- 3 ученика не завтракают;
- 1 ученик ложится спать в 12 часов;
- 6 учеников не посещает кружки;
- 3 учеников будят в школу в 6 часов утра;
- 13 учеников не спят после школы.

Из 27 учащихся только 8 детей не устают во время уроков, имеют хорошее здоровье и успеваемость на 4 и 5.

Всё это позволяет нам сделать вывод о том, что выполнение режима дня младшими школьниками влияет на успешность их обучения. Наша гипотеза подтвердилась.

## **Заключение.**

Однажды, в глубокой древности, в Египте или Китае (учёные пока не определились) в землю воткнули прут-гномон. Тень от него стала указывать на время. ГНОМОН, в переводе с греческого, указатель перемещения солнца, стрелка солнечных часов. Но солнечные часы могли «ходить» только на улице и лишь на освещенной солнцем стороне. Для школьников такие часы неудобны.

На помощь пришёл древнегреческий философ Платон. Он придумал «водяные» часы - КЛЕПСИДЫ (в переводе с греческого: klepto - брат, hydr - вода). Этот прибор состоял из двух сосудов. В верхний наливали воду, и оттуда она понемногу выливалась в нижний, вытесняя из него воздух. Воздух по трубочке устремлялся к флейте, и она начинала звучать. Это был первый образец школьного звонка.

После водяных часов были огневые (свечные) и песочные, «колёсные» механические и маятниковые всех разновидностей, крупнейшие башенные механизмы и карманные. Научно-технический прогресс - явное доказательство ценности времени в жизни человека.

Отслеживая различные эталоны времени в виде интервала, необходимого для вытекания или сгорания определённого вещества, для нахождения места тени на земле или звезды на небе, заранее продумывать и чётко организовывать систему дел в течение дня. Так и родился режим дня.

Режим дня школьника должен строиться тоже с учетом времени активности и усталости человеческого организма. Для здоровья важно, чтобы человек не нарушал свой режим дня. Ребенок, который соблюдает его, хорошо учится в школе, не переутомляется, успевает отдохнуть.

Мы провели классный час, где рассказали о режиме дня и предложили ребятам вместе с родителями составить индивидуальный режим дня.

## Список литературы.

1. Крутова Л.Н., Андреева Н.В., Алексеева Т.И. Организация работы с классом.//Классный руководитель. – 2007. - №7. – с.83.

2. Крутова Л.Н., Андреева Н.В., Алексеева Т.И. Проект «Модно быть здоровым»./Классный руководитель. – 2007. - №7. – с.110.

3. Ресурс интернета

[http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=25](http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=25)

92

## Приложения

Схема режима дня для младших школьников.

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7:00
Завтрак	7:30
Дорога в школу (прогулка)	7:50
Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене	8:30
Дорога из школы домой (прогулка)	12:30
Обед	13:00
Послеобеденный отдых	13:30
Пребывание на воздухе	14:30
Приготовление уроков (каждые 35 - 45 минут занятий перерыв на 5-10 минут. Во время первого перерыва – полдник.	16:00
Пребывание на воздухе	17:30
Ужин и свободные занятия	19:00
Сон	21:00