

Исследовательская работа
«Влияние режима дня школьника на успешность его обучения и настроение»

Автор :Курбанова Анастасия , ученица 5 класса
ТМКОУ «Диксонская средняя школа»



Статистика

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



- ▶ Объектом моего исследования является режим дня школьника.
- ▶ Предметом – выполнение режима дня учениками моего класса.
- ▶ Гипотеза исследования такова: предполагаю, что выполнение режима дня школьниками положительно влияет на успешность их обучение и настроение.
- ▶ Цель работы: выяснить, как выполняется режим дня учениками моего класса и влияет ли он на успешность их обучения и настроение. Изучение организации режима дня школьников.

Я поставила перед собой следующие задачи исследования:

1. Рассмотреть литературу по интересующей теме.
2. Ознакомиться с данными о состоянии здоровья моих одноклассников.
3. Провести анкетирование среди учащихся моего класса и определить уровень выполнения ими режима дня.
4. Изучить требования к правильной организации режима дня.
5. Составить рекомендации по составлению режима дня.

6. Изучить данные об успеваемости учащихся 5 класса.

База исследования: ТМКОУ « Диксонская средняя школа»

Я применяла следующие методы: анализ документов, анкетирование, наблюдение, сравнение, анализ дневников наблюдений за настроением.

Памятка «Рекомендации по соблюдению режима дня школьника»^[1]:

1. Начните день с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму активно включиться в работу. Ее продолжительность в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут.
2. После утренней зарядки переходите к водным процедурам – утреннее умывание, ежедневный душ.
3. Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка. Питание в нашей школе довольно дорогое, не все семьи имеют возможность оплачивать двухразовое питание. Поэтому, многие учащиеся нашей школы завтракают дома, а обедают в школе. Завтрак должен быть полноценным.
4. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 16 до 18 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.
5. Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг. Хотя многие школьники, в том числе и я, предпочитают делать уроки в наушниках с музыкой. Я считаю это вредной привычкой, и от неё нужно избавляться.
6. 1,5-2 часа свободного времени используйте для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.
7. Находитесь на свежем воздухе достаточное количество времени. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом – лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.
8. Спите не менее 9-10,5 часов. Важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание и легкое пробуждение.
9. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Практическая часть

- ▶ **Исследование №1** «Изучение листков здоровья»
- ▶ Изучение листков здоровья одноклассников в медкабинете школы, в классном журнале.
- ▶ **Вывод:** изучив листки здоровья своих одноклассников, выяснила, что в нашем классе на сегодняшний день лишь 66% учащихся полностью здоровы, остальные имеют ослабленное зрение, носят очки из – за близорукости.

- ▶ **Исследование №2** «Мой режим дня»
- ▶ Было проведено анкетирование в 5 классе. Цель анкетирования: выяснить все ли ребята придерживаются режима дня.
- ▶ **Вывод:** проведенный анкетный опрос учеников наших одноклассников дал такие результаты:
- ▶

Диаграмма 1

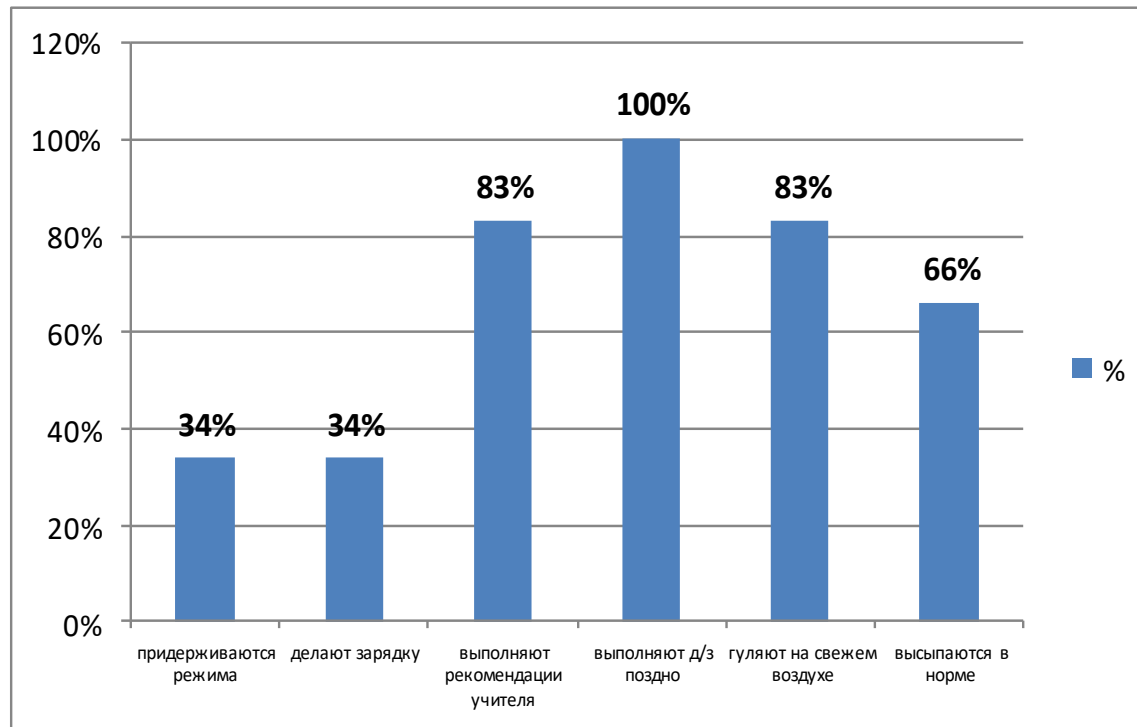
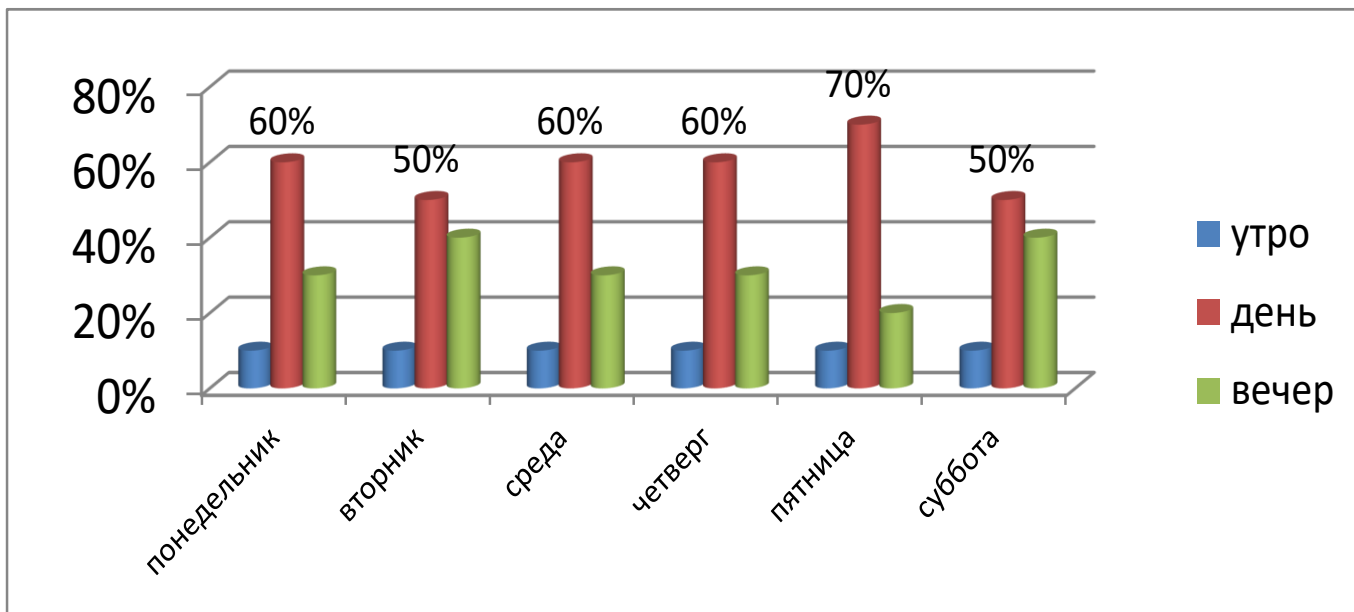


Диаграмма 2

Исследование № 3 «Дневник настроения»

Мною разработаны дневники наблюдения за своим настроением. Учащиеся класса должны проконтролировать и отметить свое настроение утром, днем и вечером.

Диаграмма 2



Исследование №4

- ▶ Исследование № 4 «Анализ успеваемости»
- ▶ Я провела анализ классного журнала нашего класса, выписала оценки своих одноклассников.
- ▶ Вывод: определила, 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 я установила, что несоблюдение режима дня школьниками ведет к низкой работоспособности и вялому настроению, что влияет на успешность их обучения. Моя гипотеза подтвердилась. Таким образом, на основании этих исследований я выяснила, что выполнение режима дня школьниками положительно влияет на успешность их обучения.

Заключение.

- ▶ Изучив литературу, проанализировав листки здоровья учащихся 5 класса, проведя анкетирование, я выяснила, что несоблюдение режима дня может привести к ухудшению здоровья, работоспособности и плохому настроению. Полученные результаты показали, что режим дня нужно соблюдать. И если бы все ученики строго выполняли режим дня, успеваемость в моем классе 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.



Спасибо за внимание!

