

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Администрация Таймырского Долгано-Ненецкого
муниципального района Управление образования

КРАЕВОЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ
«НАУЧНО- ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СИБИРИ»

краевой отборочный этап номинации
«НАУЧНЫЙ КОНВЕНТ»

Направление: медицина (валеология)

«Влияние режима школьника на успешность его обучения и настроение»

Участница:

Курбанова Анастасия Викторовна, 27.08.2006

ТМКОУ «Диксонская средняя школа»

5 класс

Руководитель:

Амерханова Акзер Ильтаевна

ТМКОУ «Диксонская средняя школа»

учитель биологии и химии

e-mail: amexanova69@bkl.ru

тел:89059788130

Таймырский Долгано-Ненецкий район, г.п. Диксон, 2018 год.

Тезисы

1.Цель: выяснить, как выполняется режим дня учащимися 5 класса и влияет ли он на успешность их обучения и настроение.

2.Задачи исследования:

1. Изучение литературы по интересующей теме.
2. Ознакомление с данными о состоянии здоровья одноклассников.
3. Проведение анкетирования среди учащихся 5 класса и определить уровень соблюдения ими режима дня.
4. Изучение требования к правильной организации режима дня.
5. Составление памятки рекомендаций по соблюдению режима дня.
6. Изучение данных об успеваемости учащихся 5 класса.

3.Методы и приемы проведенных исследований: поисковый метод с использованием научной и учебной литературы, интернета; наблюдение, сравнение, анализ листков здоровья; анкета «Соблюдаешь ли ты режим дня», дневник наблюдений за настроением в цвете «Мое настроение в цвете»

4.Актуальность данного исследования: Любой человек хочет быть успешным. На успешность влияет на многие факторы. Один из них – здоровье человека, его самочувствие, настроение. Наблюдая за одноклассниками, я заметила, что их самочувствие и настроение не всегда одинаково. Я думаю, что самочувствие и настроение во многом зависит и от того, соблюдает школьник режим дня или нет.

5. Основная идея исследовательской работы: Режим дня для детей является основой воспитания, приучения ребенка к ответственному использованию временных ресурсов, самодисциплины, выработки характера и силы воли.

6.Практическая значимость исследовательской работы:

- Выяснилось, что же такое рационально организованный режим дня.
- Выяснилось, какое значение он имеет для успешного обучения школьников, влияет ли на настроение и выполняют ли наши ученики свой режим дня.
- Изучены правила и рекомендации по соблюдению правильного режима дня.
- Составлена памятка « Рекомендации по соблюдению режима дня школьника»

Введение

Еще в начальной школе мы узнали, что всем детям для успешного обучения необходимо строго выполнять режим дня. Мы узнали о том, что проблема здоровья школьников постоянно изучается и привлекает внимание ученых разного уровня.

Режим дня - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Рационально построенный режим способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье. Режим дня считается правильным, если в нем предусмотрено достаточно времени для всех видов деятельности ребенка, в соответствии с гигиеническими требованиями. 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).

Об актуальности данной темы говорит 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.

Эти данные предоставлены институтом физиологии детей и подростков.¹

Я решила выяснить, что же такое рационально организованный режим дня, какое значение он имеет для успешного обучения школьников, влияет ли на настроение и выполняют ли наши ученики свой режим дня.

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.

Я поставила перед собой следующие задачи исследования:

1. Рассмотреть литературу по интересующей теме.
2. Ознакомиться с данными о состоянии здоровья моих одноклассников.

¹ [2]

3. Провести анкетирование среди учащихся моего класса и определить уровень выполнения ими режима дня.

4. Изучить требования к правильной организации режима дня.

5. Составить памятку 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.

Содержание и результаты исследования

Школьные годы – важнейший период жизни человека. Это период интенсивного роста и совершенствования организма, развития высшей нервной деятельности, формирования основных черт характера.

Строгое соблюдение режима дня необходимо для здоровья и правильного развития школьника. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня. Основными элементами режима дня школьника являются: 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 по хозяйству и уборке дома; приемы пищи; личная гигиена учащегося.

Основным гигиеническим принципом построения рационального режима дня является его строгое выполнение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения. Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие школьников. Режим дня обеспечивает оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.²

Из книг я узнала, 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; достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну»³

Работа на компьютере и просмотр телепередач.

Необходимо помнить, что просмотры телевизора и работа на компьютере создают условия для значительной нагрузки зрительного анализатора. Следует воспитывать в детях привыч-

² [4]

³ [3]

ку делать перерывы в работе на компьютере: каждые 15-20 минут для младших и 20-25 минут для старших школьников. Общее время просмотра телепередач и работы за компьютером не должно превышать 1,5 часа для младших школьников и 2 часа для школьников средних классов.

К сожалению, часто приходится наблюдать, как дети и подростки в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводят у телевизора или компьютера. Следствием этого является нарастающее утомление и снижение работоспособности. Поэтому необходимо ограничивать время просмотра телевизионных передач и работы на компьютере.

Время на самообслуживание

Время на самообслуживание, помощь семье также должно выделяться в режиме дня. 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.

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.⁴

Приемы пищи и личная гигиена

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, правильное распределение количества и качества пищи по приемам. При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Школьники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа.

Ужинать ребенок должен за 1-1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном полезно выпить стакан молока или кефира.

Пища должна включать известное количество воды, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов. Рациональное питание включает в себя и соблюдение режима питания, а также правильное распределение пищи по калорийности в течение дня с обеспечением высокого уровня усвоения пищевых продуктов.⁵

⁴[5]

⁵ [6]

Определенное место в режиме дня следует отвести мероприятиям по личной гигиене (уход за телом, за волосами, зубами), закаливающим процедурам (воздушным, водным, комбинированным), утренней гигиенической гимнастике.

Необходимо ежедневно мыть ноги на ночь, чаще менять носки, просушивать обувь. Следует систематически следить за ногтями рук и ног. Уход за полостью рта и зубами также немаловажный фактор. Скапливающиеся частички пищи во рту, а также больные зубы — благоприятная почва для развития вредных бактерий и частая причина нарушений работы желудочно-кишечного тракта. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот теплой водой, перед сном и утром чистить зубы пастой и тщательно полоскать рот ополаскивателем для полости рта. Два раза в год следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

Я составила памятку «Рекомендации по соблюдению режима дня школьника»⁶:

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

⁶ [4]

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.

Примерный режим дня школьника 11 лет.

7.00- 7.30- подъем, утренняя гимнастика, туалет, водные процедуры, уборка постели.

7.30- 7.50- завтрак.

7.50- 8.10- дорога в школу.

8.30- 13.15 – учебные занятия, внеклассная работа, общественно-полезный труд.

13. 15- 13. 40- дорога из школы домой.

14. 40- 14.00 – обед.

14. 00- 14. 30 – послеобеденный отдых.

14. 30- 16.00- пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры, занятия по интересам.

16. 00- 17. 30 – приготовление уроков.

17.30-19.00- пребывание на воздухе, игры, помощь по хозяйству.

19.00- 21.00- ужин и свободные занятия.

21.00- 21.30- приготовление ко сну.

21.30- сон.

Практическая часть

Исследование №1 «Изучение листков здоровья»

Изучение листков здоровья одноклассников в медкабинете школы, в классном журнале.

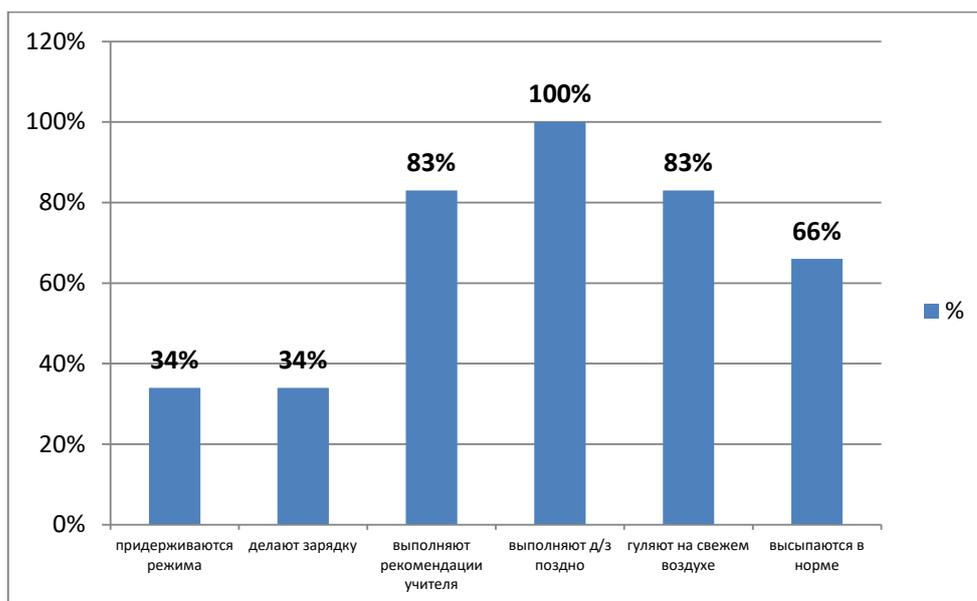
Вывод: изучив листки здоровья своих одноклассников, выяснила, что в нашем классе на сегодняшний день лишь 66% учащихся полностью здоровы, остальные имеют ослабленное зрение, носят очки из - за близорукости.

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

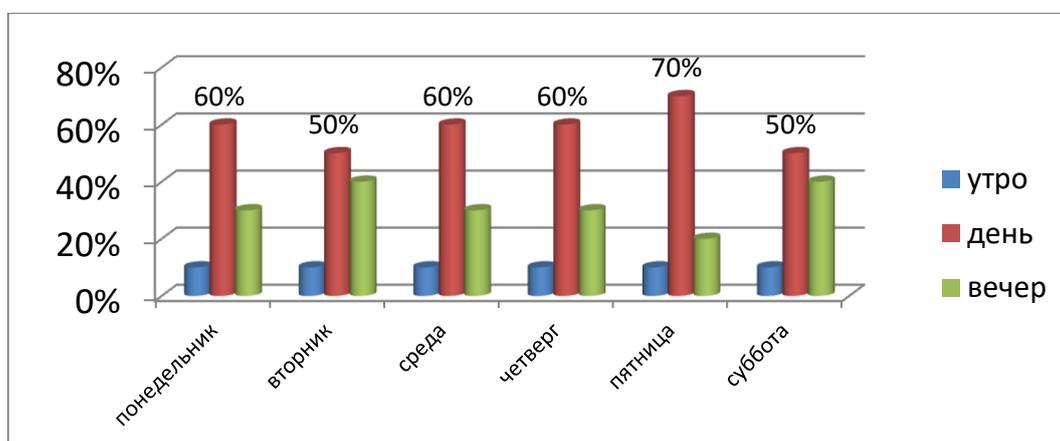


- ✓ что режима дня придерживаются лишь 34% наших одноклассников.
- ✓ лишь 34% учащихся выполняют утреннюю зарядку;
- ✓ только 83% учащихся кушают в одно и то же время, точно выполняют рекомендации учителя при подготовке домашних заданий;
- ✓ все 100% учащихся выполняют домашние задания поздно вечером, после занятий в ДШИ.
- ✓ 83% учащихся гуляет на свежем воздухе до 3 часов ежедневно, остальные намного меньше;
- ✓ у 66% детей сон в течение суток составляет 9-10 часов, что является нормой для этого возраста, остальные спят гораздо меньше.

Исследование № 3 «Дневник настроения»

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

Диаграмма 2



Вывод: выяснилось, что те учащиеся, которые придерживаются режима дня, чаще встают утром с хорошим настроением и испытывают больше положительных эмоций в течение дня. По результатам дневников наилучшее настроение преобладает днем.

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

Я изучила литературу, проанализировала листки здоровья учащихся 5 класса, провела анкетирование. Сначала я и не предполагала, 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 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.

Анкета «Мой режим дня»

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.

Приложение 2

Дневник наблюдения за настроением.

Мое настроение в цвете.

Фамилия, имя, класс _____

Дата начала заполнения _____

	Утро (пробуждение)	День (после окончания занятий в школе или обеденное время)	Вечер (перед сном)
понедельник			
вторник			
среда			
четверг			
пятница			
суббота			
воскресенье			

Литература

1. Безруких М.М., Ефимова С. П. Как помочь хорошо учиться? М., 2003
2. Безруких М.М., Ефимова С. П. Знаете ли вы своего ученика? М.: Просвещение, 1991
3. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. М.: ВАКО, 2005
4. Урбанская О.Н. Работа с родителями младших школьников. М.: Просвещение, 1986.
5. www.sport-news.ru
6. www.sport-life.ru