



Название проекта: «Мое здоровье – мое богатство»

Режим дня



Автор проекта:
Ушаков Глеб, ученик 4 «Г» класса
ЭШГ№13 «ЭКОС»

Руководитель:
Словинская Алена Викторовна





Цели и задачи

Цель исследования – доказать значимость соблюдения режима дня младшими школьниками для поддержания здоровья и работоспособности и снижения факторов ведущие к ухудшению здоровья.

Задачи:

- 1. Познакомить школьников с основными компонентами режима дня.
- 2. Результаты исследования в 4 «Г» классе.
- 3. Рекомендации для школьников «Как правильно составить свой режим дня».
- 4. Одна из основных составляющих здорового образа жизни – правильно организованный режим дня.



Объект исследования – режим дня.

Предмет исследования – отношение младших школьников к режиму дня.

Актуальность: Правильно организованный режим дня школьника – основа успешной учебы, занятий в кружках, отдыха учащегося.



Современному школьнику постоянно не хватает времени. Процесс обучения в школе очень насыщенный. Помощником может и должен быть правильно организованный режим дня школьника.





Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.







Нерационально организованный режим приводит к:





Результаты исследования в 4Г классе

Вопросы анкеты «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. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?

- а) до 1 часа;
- б) 1 - 2 часа;
- в) 2 -3 часа;
- г) 3 -4 часа

- 4. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

- 5. Вы ложитесь спать:

- а) в 21-22.00;
- б) в 22-23.00;
- в) после 23.00.

- 6. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

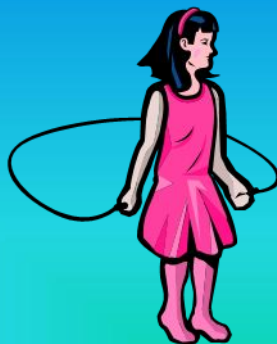
- 7. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

- а) 1 - 2 часа;
- б) 3- 4 часа;
- в) все свободное время.

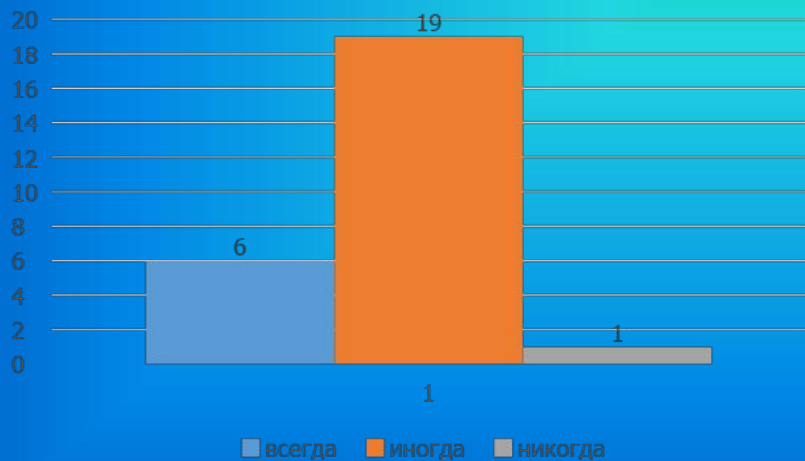




Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию



Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

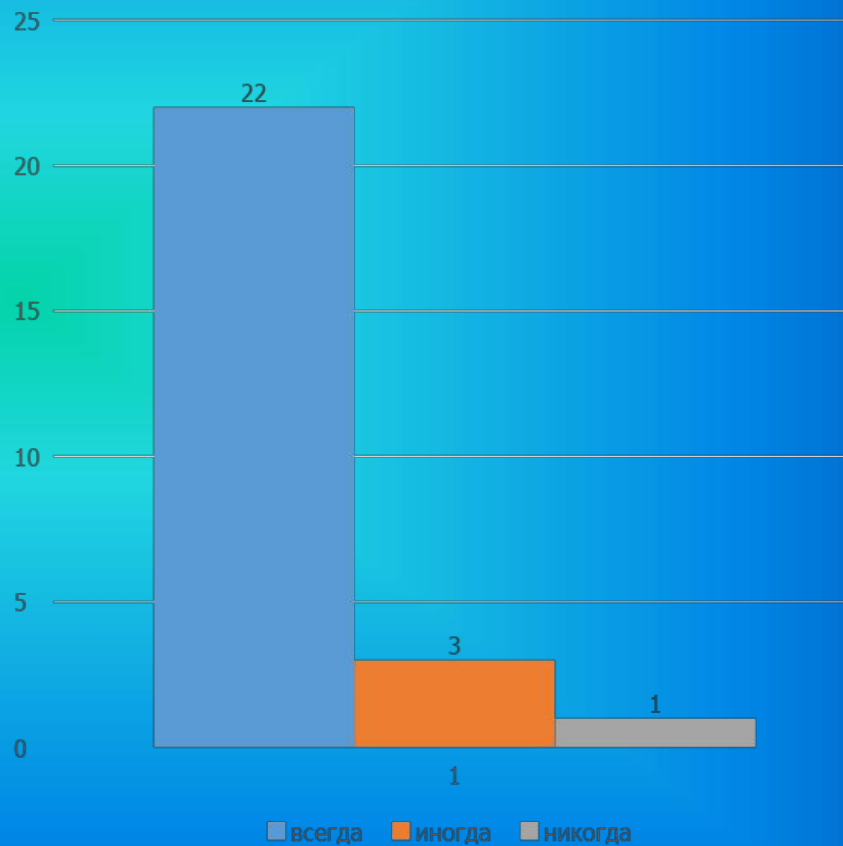




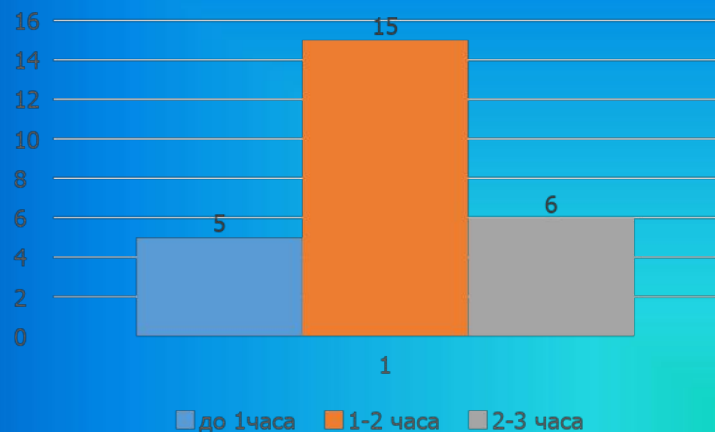
Завтрак – обязательный компонент режима дня



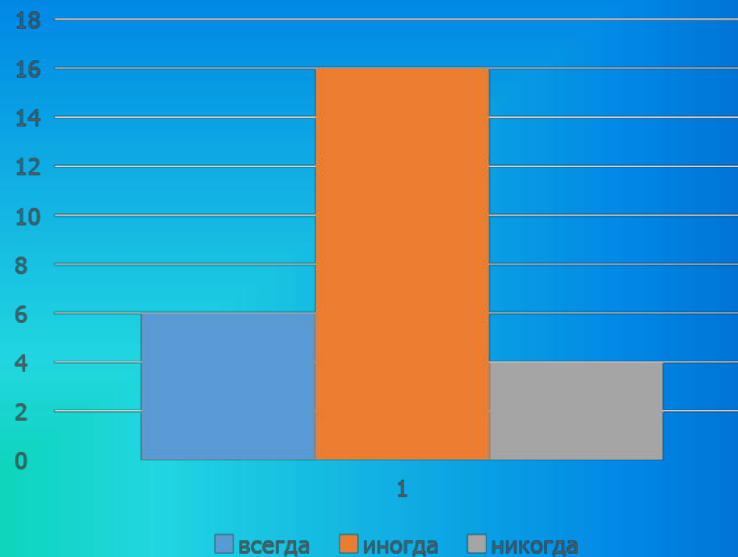
Завтракаете ли вы утром?



Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?



Делаете ли вы перерыв при выполнении домашнего задания?

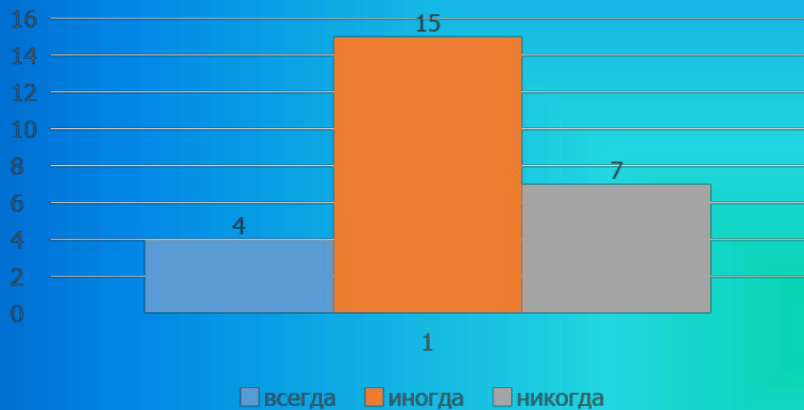


- Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы.

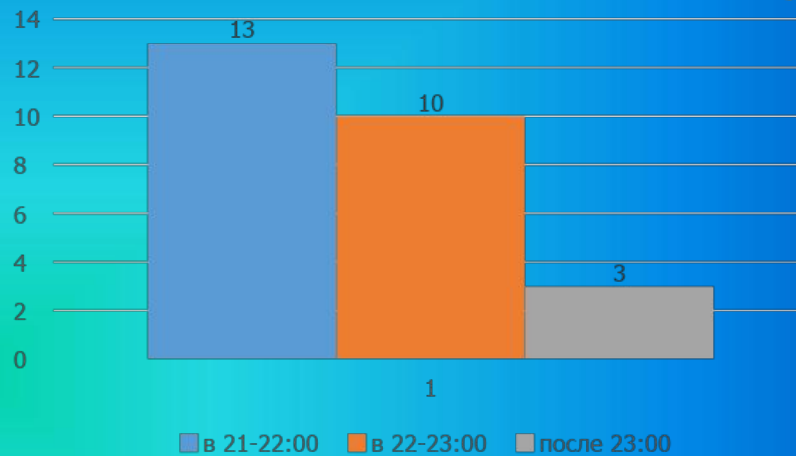
Сон - важный фактор в режиме дня школьника. Продолжительность сна школьника должна быть 9-10 часов (21.00-7.00)



Как часто вы просыпаетесь не
выспавшись?



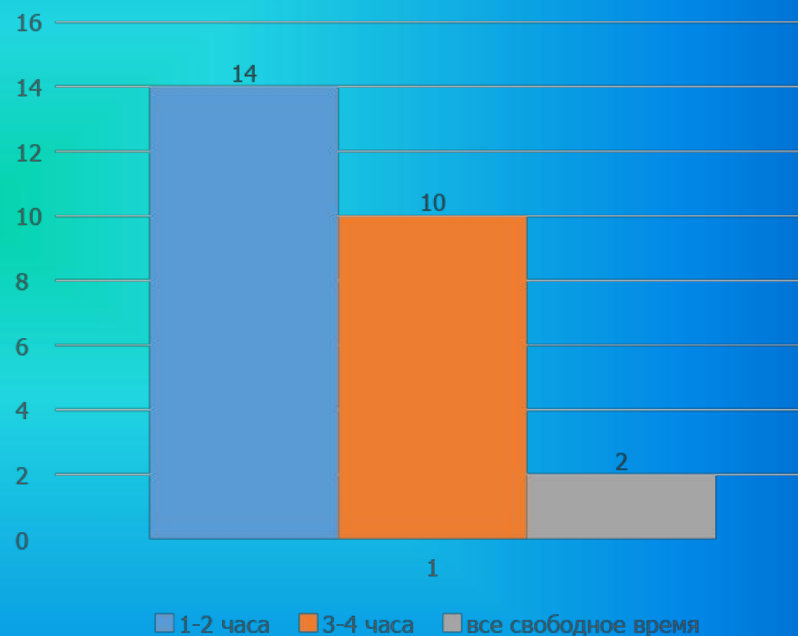
Вы ложитесь спать?



Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач школьником - 1,5 часа.



Сколько времени вы смотрите телевизор?



Как правильно организовать режим дня?

Примерный распорядок дня для школьников, которые учатся во вторую смену:

- **Подъем**
- **7.30**
- **Зарядка, туалет**
- **7.30 – 8.00**
- **Завтрак**
- **8.00 – 8.20**
- **Утренняя прогулка**
- **8.20 – 8.50**
- **Приготовление ДЗ**
- **8.50 – 10.30**
- **Горячий завтрак**
- **11.00 – 11.30**



- **Свободное время**
- **11.30 – 13.30**
- **Обед**
- **13.30 – 14.00**
- **Дорога в школу**
- **14:00**
- **Занятия**
- **14.30 – 18.30**
- **Ужин, свободное время**
- **19.00 – 21.00**
- **Подготовка ко сну, сон**
- **21.00- 7.00**



- Одна из основных составляющих здорового образа жизни – правильно организованный режим дня





Выводы



1. Школьники познакомились с правильно организованным режимом дня.
2. Среди учащихся 4г класса есть нарушения:
 - Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке;
 - Нарушения режима питания отмечаются у 8% учащихся;
 - Только 32% школьников делают перерывы во время выполнения домашних заданий;
 - Для 16% учащихся характерно более позднее засыпание и, следовательно, отмечается недостаток сна;
 - Нарушения режима дня у учащихся связаны с чрезмерным увлечением телевизионными передачами, компьютерными играми
3. Большинство школьников проводят свое свободное время насыщенно и с пользой – посещают кружки, музыкальную школу, секции - занимаются не более чем в двух кружках.

■ **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**