

# ПОЧЕМУ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА СРЕДНЕЙ СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ

Проект подготовила  
Ученица 9 «Д» класса  
Герасимова Арина

Руководитель: Зарипов Равиль Александрович

# Цель, задачи и методы исследования

## Цель:

Показать важность соблюдения школьниками режима дня, для поддержания высокого уровня здоровья.



## Задачи:

1. Проанализировать литературу.
2. Разработать анкету.
3. Провести анкетирование.
4. Подготовить презентацию и выступить с ней перед учащимися.



## Методы исследования:

Анкетирование.



# Проблема и объект исследования

## Проблема:

Ухудшение здоровья учащихся  
среднего школьного возраста в  
Лицее №1.



## Объект исследования:

Учащиеся 9«Д», 9 «Г» и 8 «Е» класса.



# Гипотеза и Предмет исследования

## Гипотеза:

Мы предполагаем, если учащиеся будут соблюдать правильный рациональный режим дня, то это будет благоприятно отражаться на их здоровье.



## Предмет исследования:

Соблюдение учащимися 9 «Д» класса требований режима дня для школьника.



# Анкетирование

**1.Знаешь ли ты что такое режим дня?**

а) да б) нет

**2.Соблюдаешь ли ты режим дня?**

а) да б)нет

**3.Как ты считаешь, с чего должен начинаться твой день?**

а)с завтрака б)с зарядки в)с водных процедур

**4.Завтракаешь ли ты утром?**

а) да б) нет

**5.В какое время ты учишь уроки?**

а) сразу, как прихожу из школы б)обедаю, отдыхаю и только потом сажусь за уроки

**6.Сколько времени ты тратишь на выполнение домашнего задания?**

а) 1-2 часа б)2-4 часа

**7.Делаешь ли ты перерывы при выполнении домашнего задания?**

а) всегда б) иногда

**8.В какое время ты обычно ложишься спать?**

а) 21:00-23:00 б) после 23:00

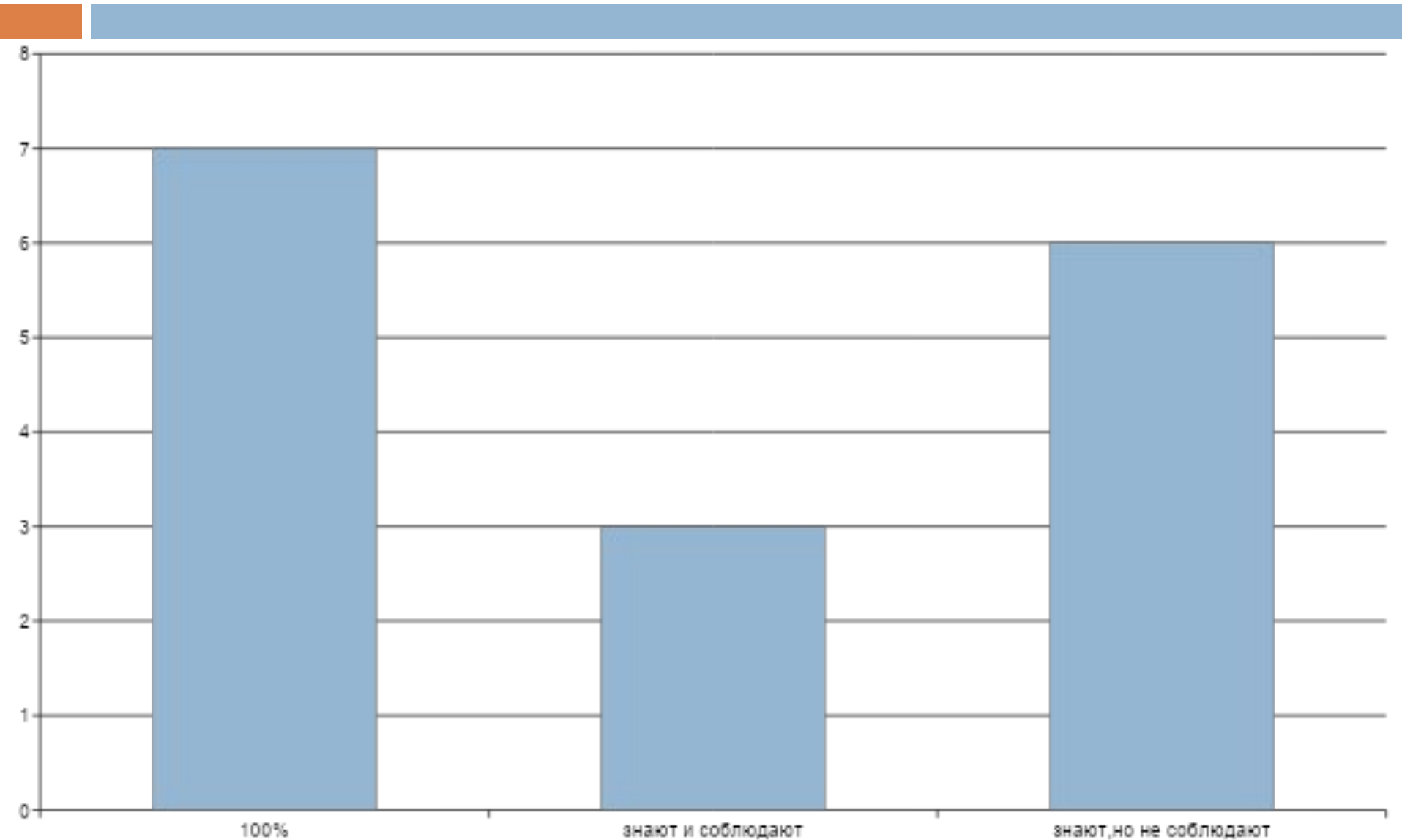
**9.Проводишь ли ты время на свежем воздухе?**

а) да б) нет

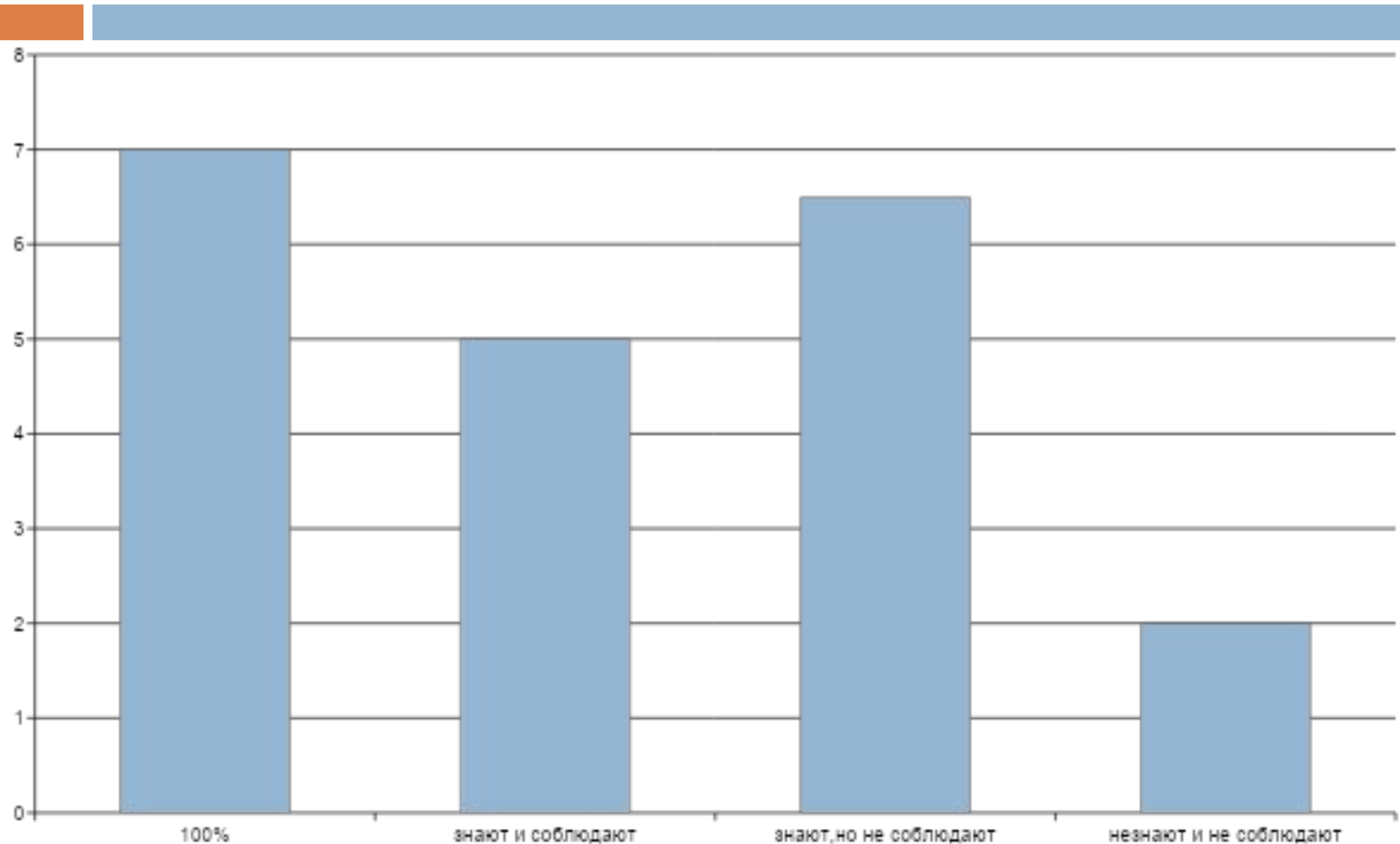
**10.Как часто ты стараешься спланировать свой день?**

а) всегда б) иногда

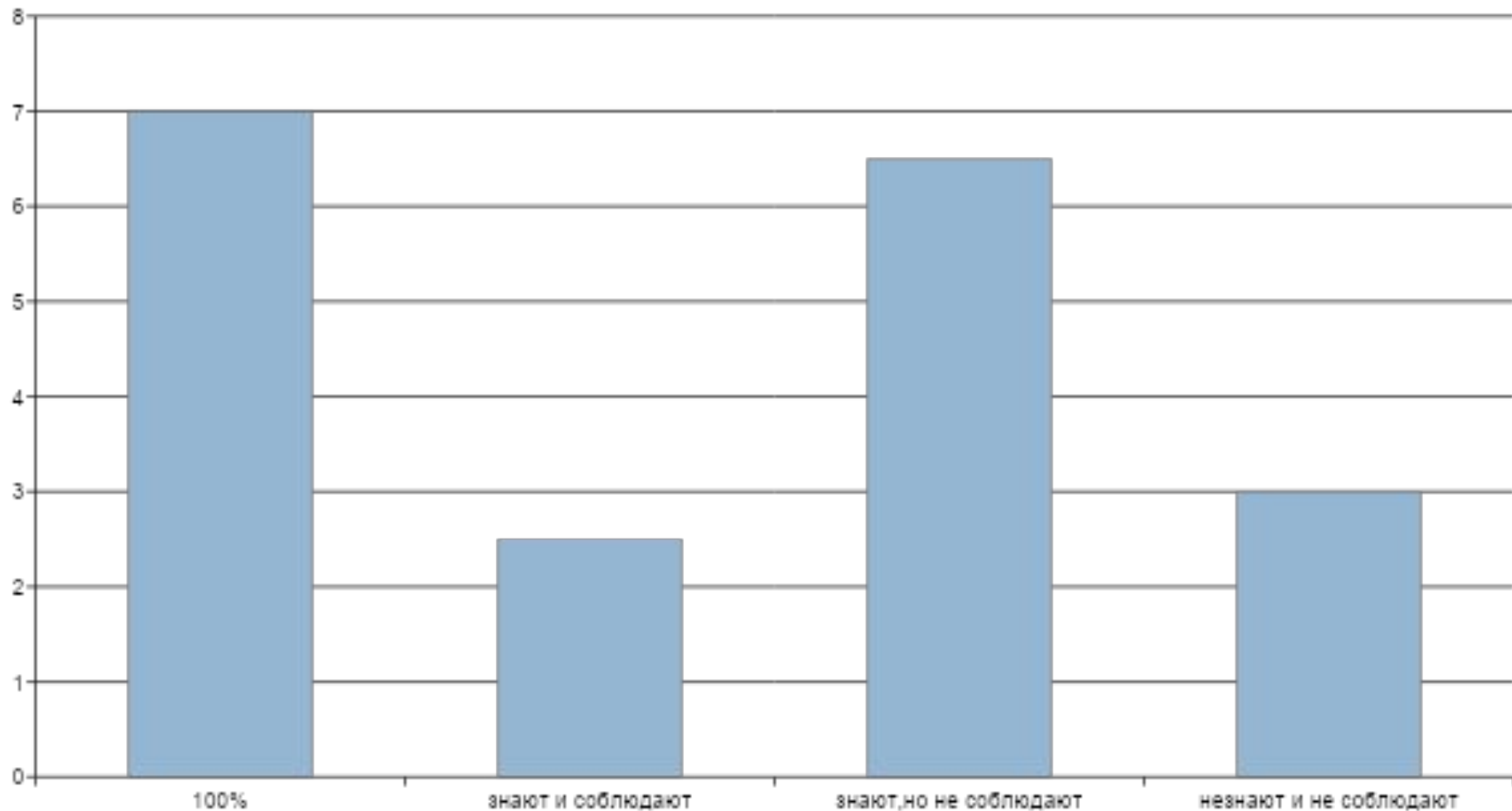
# Диаграмма 8 «Е» класса



# Диаграмма 9 «Г» класса



# Диаграмма 9 «Д» класса





# Вывод

Анкетирование учащихся показывает, что большинство не соблюдают режим дня, вследствие чего происходит ухудшение их здоровья.





# **Элементы рационального режима дня**

# РЕЖИМ ДНЯ

**Режим дня** — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха. Режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных элементов, среди которых выделяются:

-сон

-приём пищи

-личная гигиена

-прогулка на свежем воздухе

# Сон

**Сон**- это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью. Сон — это залог здоровья. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идёт регенерация тканей, восполняются физические силы. Недостаток сна быстро сказывается на состоянии подростка: он быстро устает, становится вялым, невнимательным, раздражительным. Ухудшается его академическая успеваемость, появляются трудности в общении, пропадает интерес к прежним увлечениям.



# Приём пищи

**Питание** — одно из главных условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности.

**Для чего нужно здоровое питание?**

Подросткам следует питаться минимум 4 раза в день. Все приемы пищи разделяют на:

**Завтрак.** В утренний прием пищи ребенку следует получать около 25% всех калорий.

**Обед.** Это самый объемный прием пищи, составляющий от 35 до 40% от дневной калорийности.

**Полдник.** Он представлен небольшим перекусом, соответствующим примерно 15% калорийности от суточной.

**Ужин.** В вечерний прием пищи ребенку советуют съесть от 20 до 25% калорий суточной потребности. При этом важно, чтобы подросток ужинал максимум за 2 часа до момента, когда он пойдет спать.



# Личная гигиена

**Личная гигиена** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Личная гигиена рассматривает такие разделы, как гигиена:

-тела и кожи человека

-полости рта

-сна и отдыха – правильно организованный сон и своевременное его чередование с трудом

-питания

-обуви и одежды



# Личная гигиена тела и волос

## Гигиена тела:

Своевременное принятие душа. В летнее время эту процедуру надо выполнять ежедневно. Результатом будет уменьшение микробов и вредных микроорганизмов на теле человека, что снизит риск возникновения заболевания.

Руки и ногти должны содержаться в чистоте. Особое внимание уделить ногтям, поскольку под ними может скапливаться большое количество вредных микробов.

Содержать ноги в чистоте, мыть ежедневно.

## Гигиена волос:

Мыть волосы по мере загрязнения. При этом не рекомендуется использовать горячую воду, поскольку существует вероятность усиления выделения кожного сала головы, что приведет к плохому вымыванию шампуня с волос.

Подбирать косметику для волос соответственно типу волоса.

В конце мытья ополоснуть волосы в прохладной воде.

Не использовать фен для сушки.

При необходимости делать маску для волос.

Иметь свою расческу.





# Личная гигиена полости рта, нательного белья, одежды, обуви и спального места

## Гигиена полости рта:

Зубная щетка – индивидуальный предмет для каждого.

Зубы чистить 2 раза в день: утром и перед сном.

Полоскать рот после каждого приема пищи.

Посещать стоматолога 1 раз в полгода.



## Гигиена нательного белья, одежды и обуви:

содержать одежду и обувь в чистоте

не давать никому свою личную одежду и не пользоваться чужой

одевать вещи соответственно погодным условиям

выбирать одежду из качественных натуральных тканей.

## Гигиена спального места:

своевременно менять постельное белье

иметь одежду для сна

в спальне должен быть чистый и свежий воздух

поддерживать оптимальный режим влажности

спальное место должно быть удобным и комфортным.





# Прогулка на свежем воздухе

**Прогулка** - это одно из основных оздоровительных мероприятий, предупреждающая охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и различную двигательную деятельность.

В молодом возрасте люди ещё посещают увеселительные заведения и гуляют иногда в компаниях сверстников. Вдыхание свежего воздуха способно нормализовать работу систем человеческого организма. Больше всего кислород требуется для надёжного функционирования головного мозга и нервной системы. Недостаток вызывает ухудшение памяти, состояние рассеянности и подавленности. Достаточное количество воздуха улучшает вентиляцию лёгких, работу сердца, проходимость сосудов, состояние системы пищеварения. Укрепляется общее состояние организма, уменьшается вероятность болезней, увеличивается продолжительность жизни.



# Вывод



# Рекомендации

**Если ты хочешь чего-то добиться в жизни, то тебе необходимо:**

Ежедневное полноценное питание.

Соблюдение режима дня.

Чередование кружков интеллектуального и спортивного направления.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Развитие самодисциплины.

