

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.



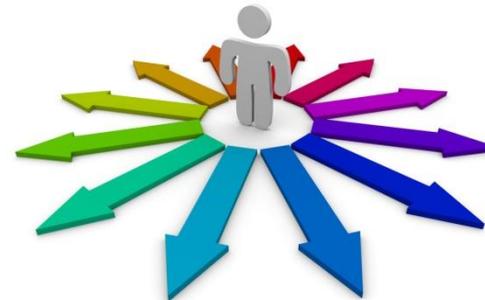
Задачи:

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

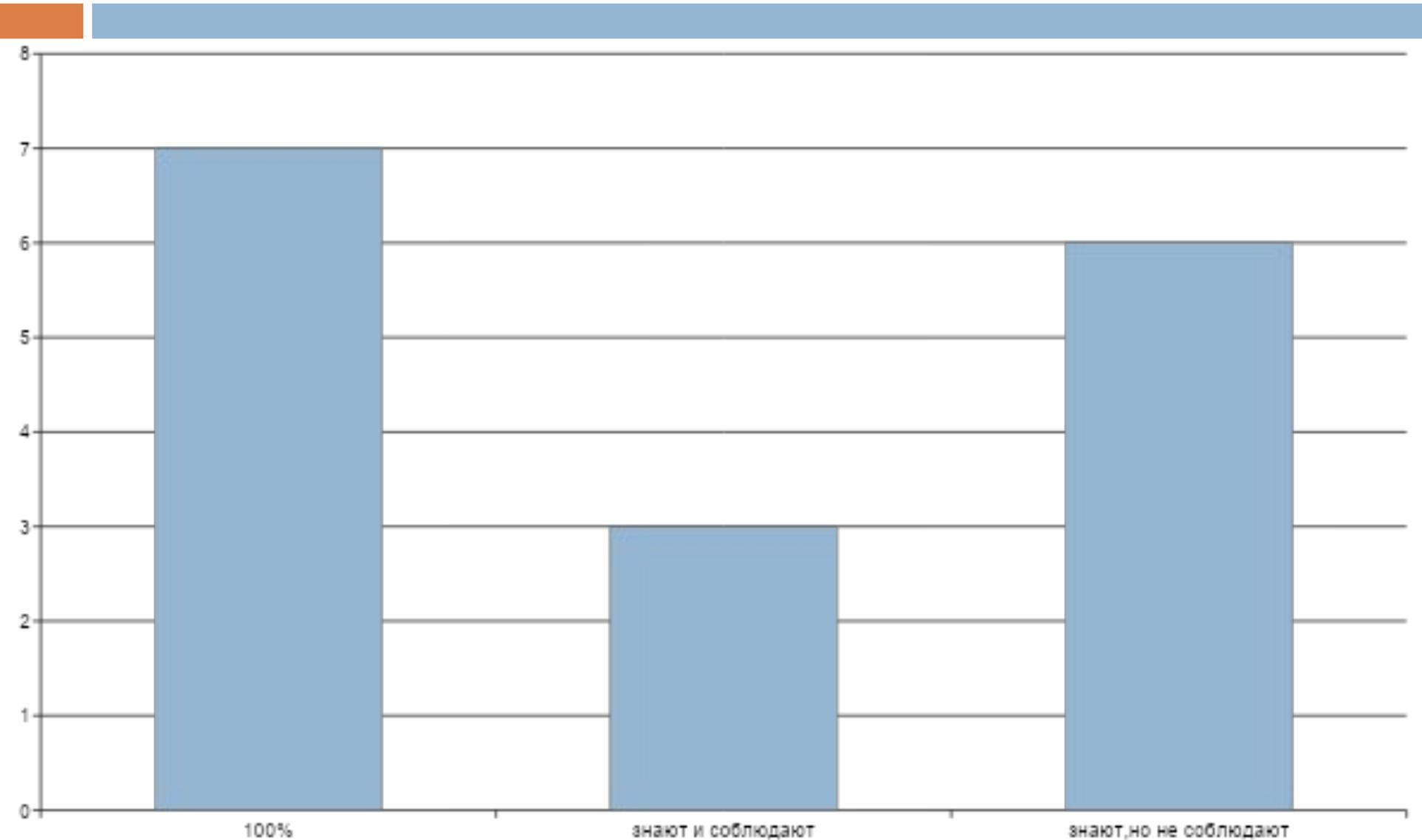


Диаграмма 9 «Г» класса

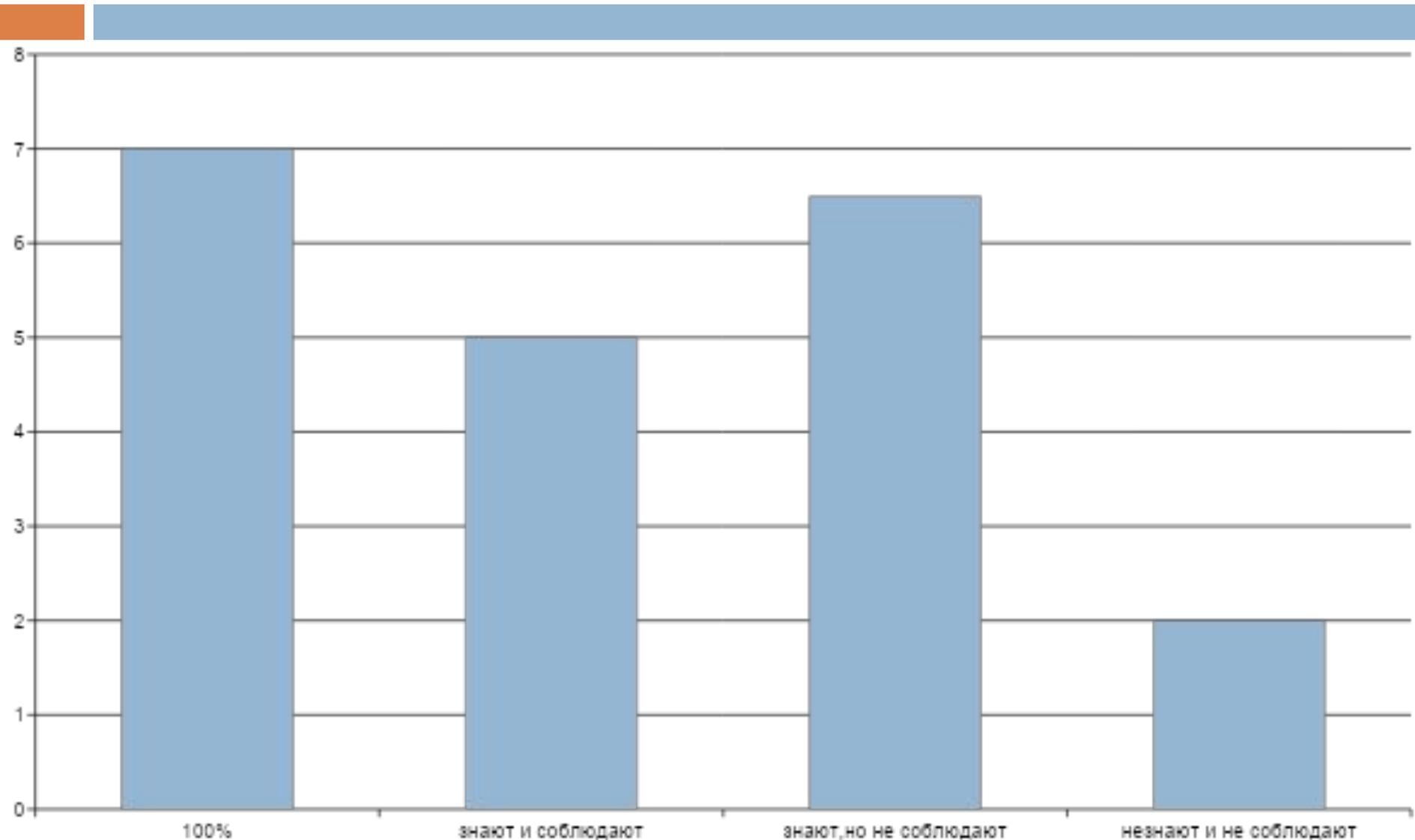
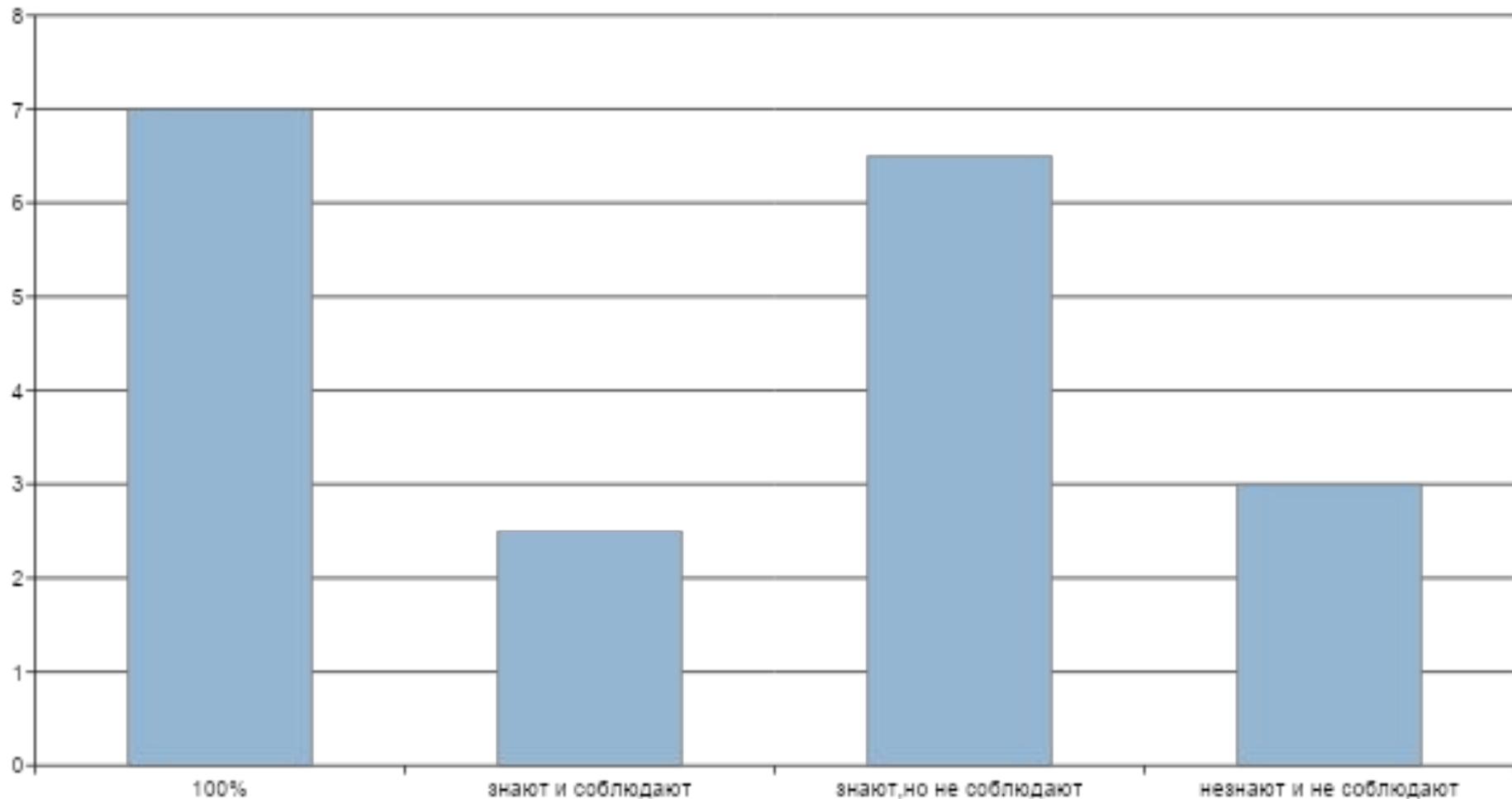


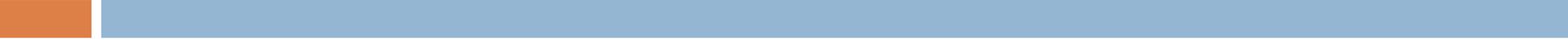
Диаграмма 9 «Д» класса



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

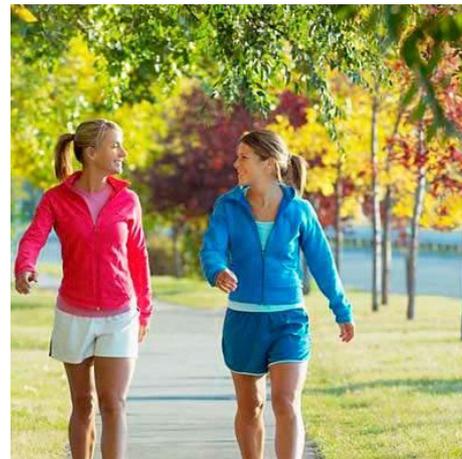
спальное место должно быть удобным и комфортным.



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.

