

# ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА.

Работу выполнила

Ученица 6 класса

Авагимян Зита


Руководитель

Мельничук Ю.М.

***ЦЕЛЬ:***

**Установить взаимосвязь между образом жизни школьников и состоянием их здоровья.**

## ***ЗАДАЧИ:***

- 1. Установить влияние режима дня на состояние здоровья школьника.**
  - 2. Оценить состояние здоровья школьников в соответствии с их режимом дня.**
  - 3. Выявить факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье учащихся.**
- 

***МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:***

**Анкетирование**

**Анализ**



*ОБЪЕКТ*

**Режим дня**




# ***ПРЕДМЕТ***

**Влияние образа жизни и режима дня на  
здоровье школьника.**



# **АКТУАЛЬНОСТЬ**

**Мы много времени уделяем выполнению домашнего задания, редко гуляем на улице, часто сидим за компьютером, поздно ложимся спать в результате появляется преждевременная усталость,, в результате чего хочется спать на первых уроках, слабость, трудно вставать по утрам, вот ряд причин из-за которых я решила изучить эту проблему и на практике определить пути её решения.**



# *ГИПОТЕЗА*

**Нарушение режима дня негативно  
влияет на здоровье школьника**





# ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Первым этапом исследования является подготовка и составление анкеты для проведения исследования. Были разработаны анкеты, состоящие из 7 значимых вопросов.**
- 2. Вторым этапом стала работа с анкетами учащихся 6 класса.**
- 3. Третьим этапом исследования является получение результатов исследования, их анализ.**
- 4. Четвертым этапом эмпирического исследования является сравнение полученных результатов 1 и 2 анкет.**
- 5. Пятым этапом исследования является процесс формулирования выводов.**

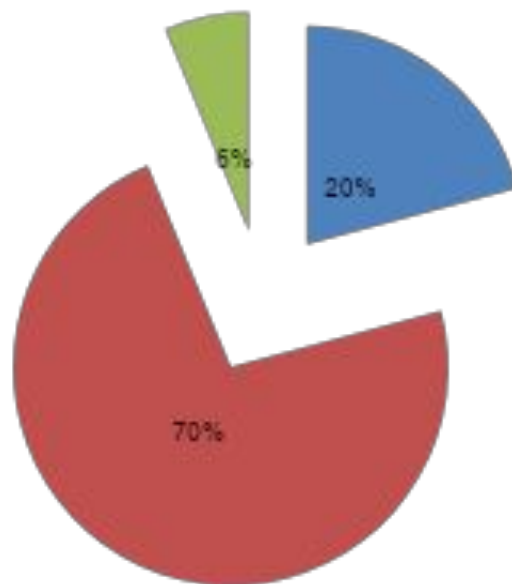
# ***МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ***

**Методом исследования является**

**анкетирование - сбор первичной информации посредством обращения с вопросами к определенной группе респондентов. Для проведения письменного опроса были разработаны две анкеты: 1-я анкета содержала вопросы по соблюдению режима дня школьником (Приложение 1); 2-я состояла из вопросов отражающих состояние здоровья школьника за день (Приложение 2).**

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

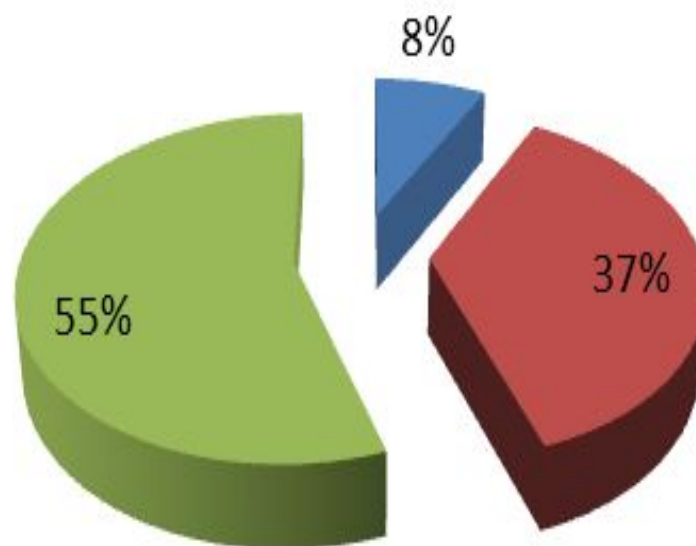
Во сколько ты ложишься спать?



■ в 21:00  
■ в 22:00  
■ позже 22:00

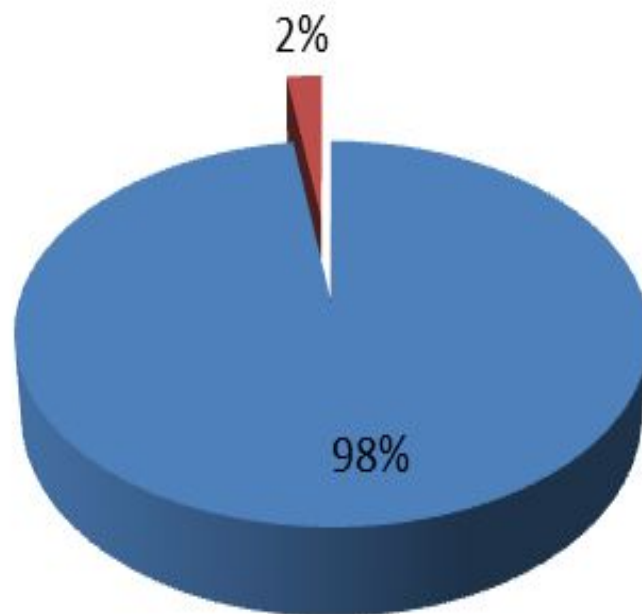
# Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

■ да ■ нет ■ Не всегда



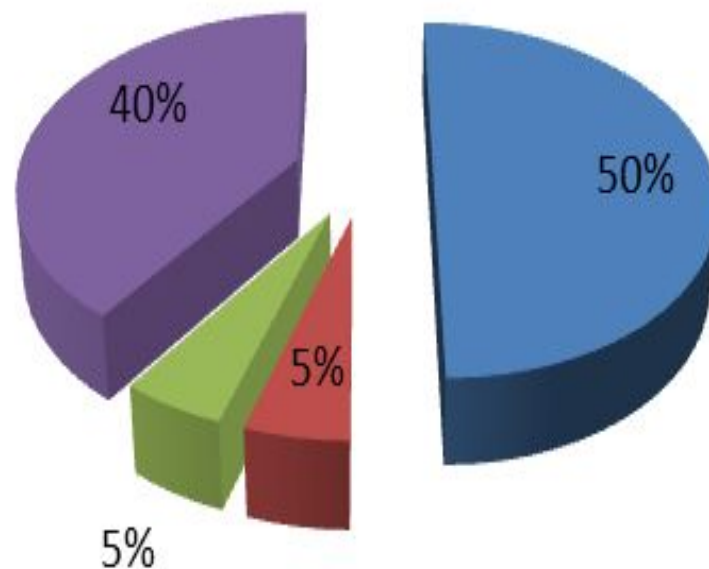
# Ты ешь по утрам полноценный завтрак?

■ да ■ нет



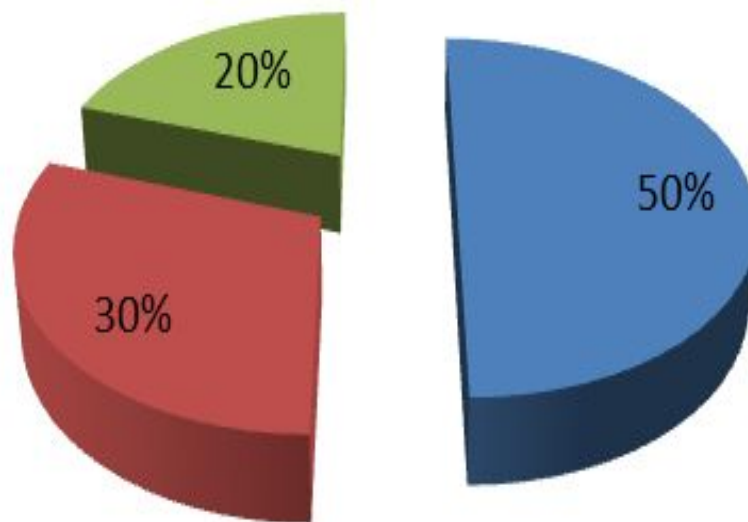
# Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

■ 3 часа   ■ 4-5 часов   ■ менее 2 часов   ■ всегда по разному



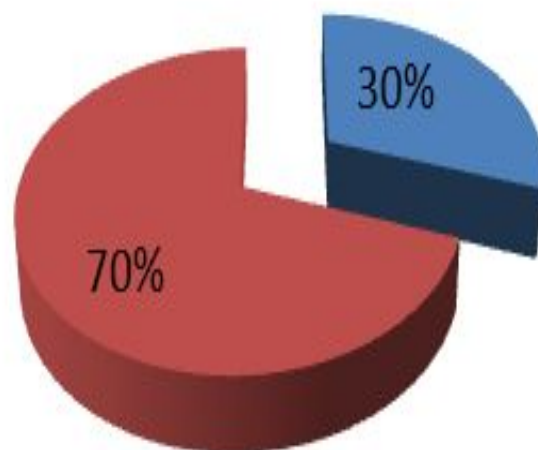
# Сколько времени ты проводишь за компьютером?

■ 3 часа ■ 1 час ■ менее 1 часа



# Сколько времени ты проводишь на улице?

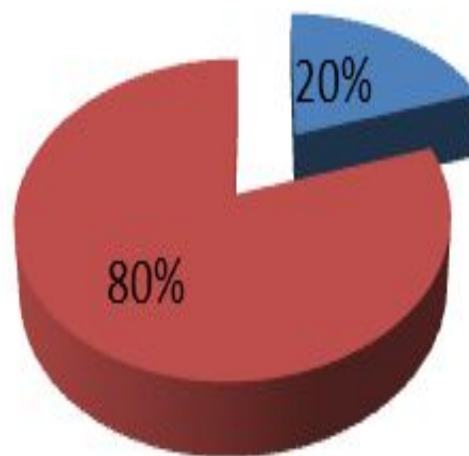
■ 1-2 часа    ■ только по дороге в школу





# У тебя есть режим дня?

■ есть ■ нет



## ***РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТЫ N°2***

**Анализируя результаты второй части моего исследования. Я сделала следующие наблюдения и выявила закономерность. Те ученики, которые поздно ложатся спать, редко выходят на улицу, много времени проводят у компьютера, трудно встают по утрам, и в течении дня чувствуют усталость.**

# ***ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ***

- 1. Выступление на конференции.**
- 2. Выступление с исследованиями в своём классе на внеклассном занятии.**
- 3. Ознакомить школьников с правильным режимом дня, согласно их возрасту (Приложение 3).**

# ***ВЫВОДЫ***

- 1. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон.**
- 2. При организации режима следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода.**
- 3. Для того, чтобы школьник хорошо себя чувствовал на протяжении дня, необходимо соблюдать режим дня, свойственный данному возрасту.**

**4. И т.д.**

## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

**Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Который непосредственно влияет на здоровье ребёнка. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**