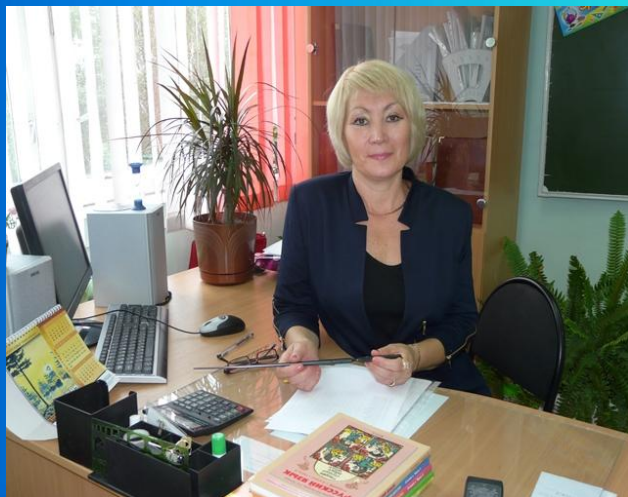




# Название проекта: «Режим дня школьника»



Автор проекта:  
Власов Александр, ученик 3 «Б» класса  
средней школы № 45



Педагог-куратор:  
Рамздорф Ирина Михайловна

г. Набережные Челны  
2014 год



# Цели и задачи



**Цель:** Способствовать формированию знаний по вопросу правильно организованного режима дня школьника

## Задачи:

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







**сохраняет  
здоровье**

**создает  
интерес  
к учебе**

**создает  
ровное,  
бодрое  
настроение**

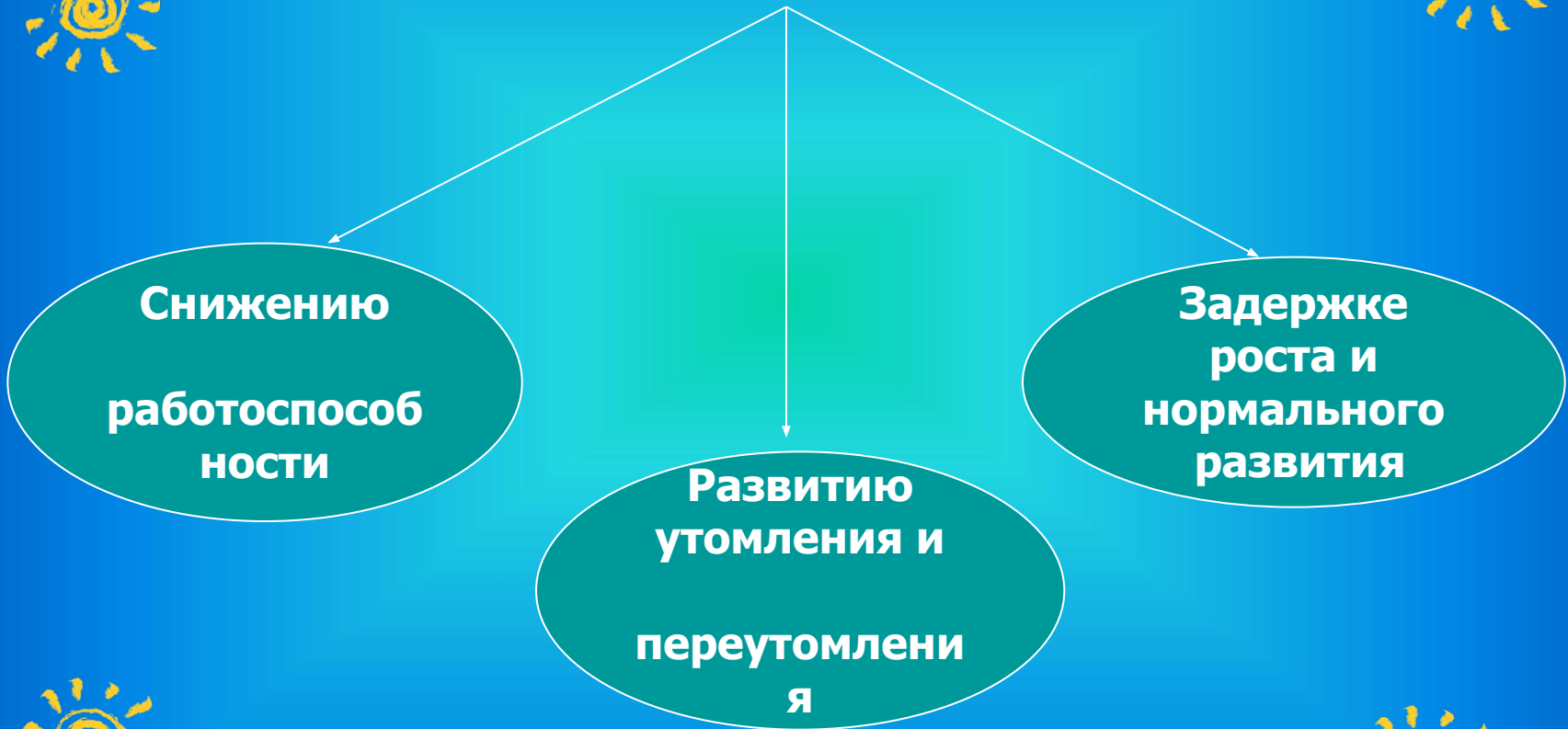
**Правильно  
организованный  
режим дня**

**способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка**

**создает  
интерес к  
творческой  
деятельности**



# Нерационально организованный режим приводит к:





# Результаты исследования в 3Б классе

## Вопросы анкеты «Мой режим дня»

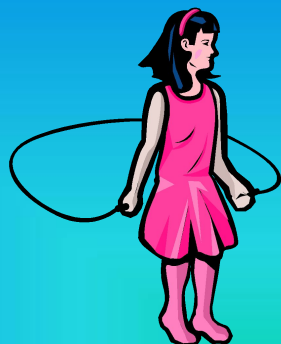
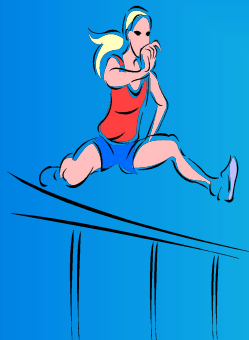
- 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
  - а) всегда;
  - б) иногда;
  - в) никогда.
  
- 2. Завтракаете ли вы утром?
  - а) всегда;
  - б) иногда;
  - в) никогда;
  
- 3. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?
  - а) до 1 часа;
  - б) 1 - 2 часа;
  - в) 2 -3 часа;
  - 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.



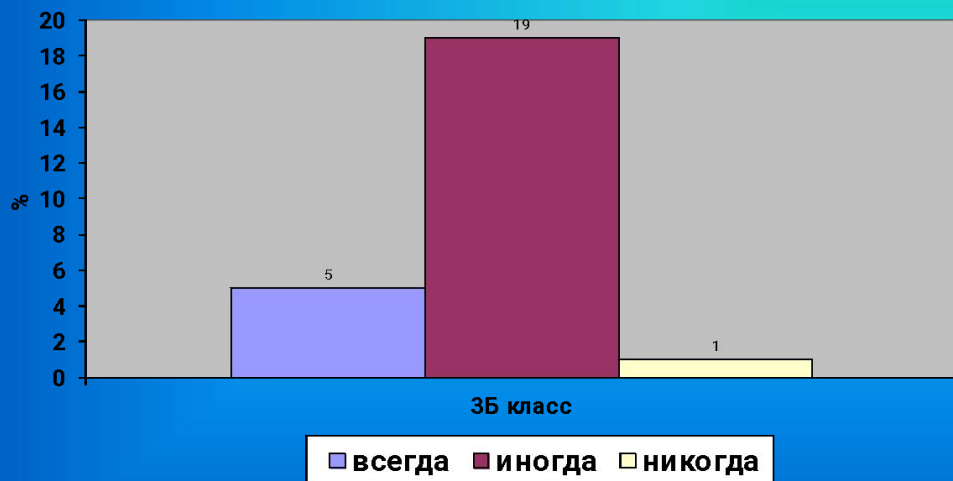




# Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию



Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

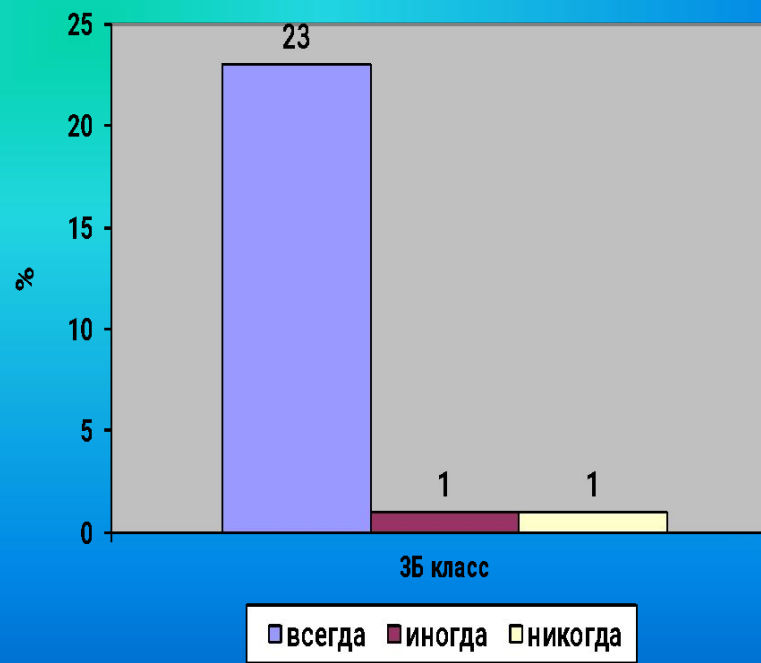




# Завтрак – обязательный компонент режима дня

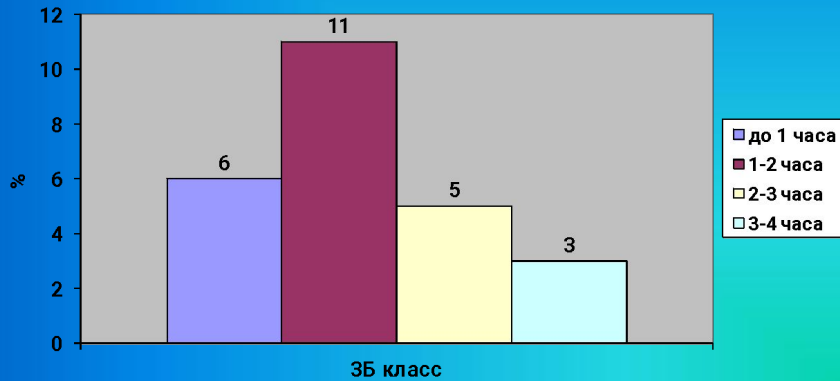


Завтракаете ли вы утром?

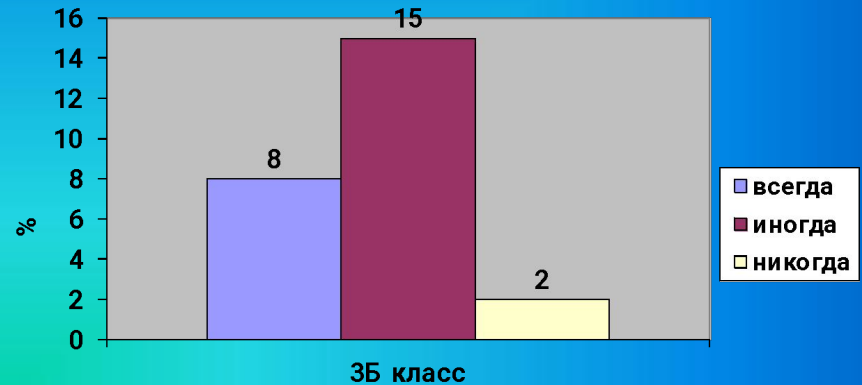




Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?



Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

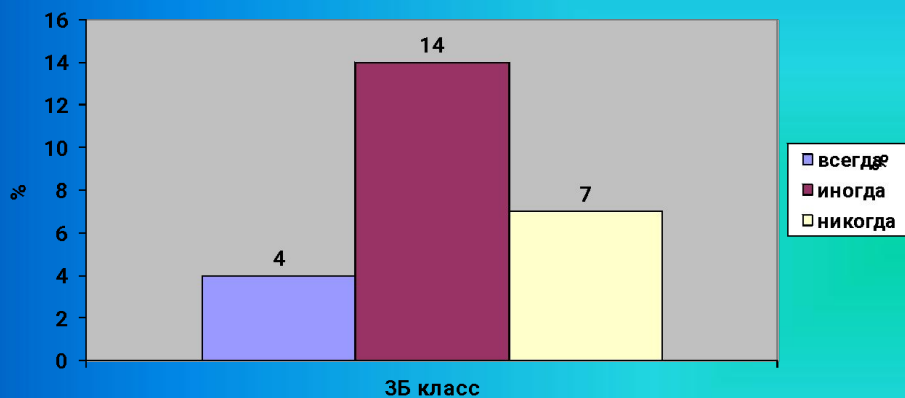


- Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы.

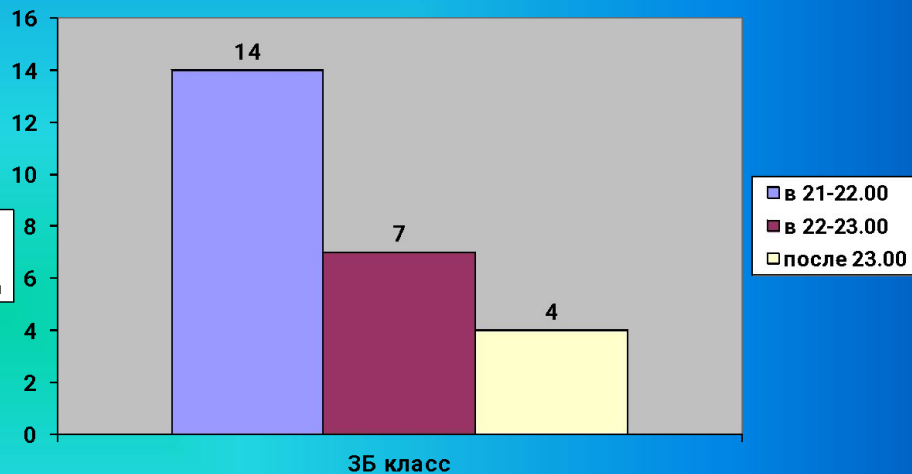
# Сон - важный фактор в режиме дня школьника. Продолжительность сна школьника должна быть 9-10 часов (21.00-7.00)



Как часто вы просыпаетесь не  
выспавшись?



Вы ложитесь спать?

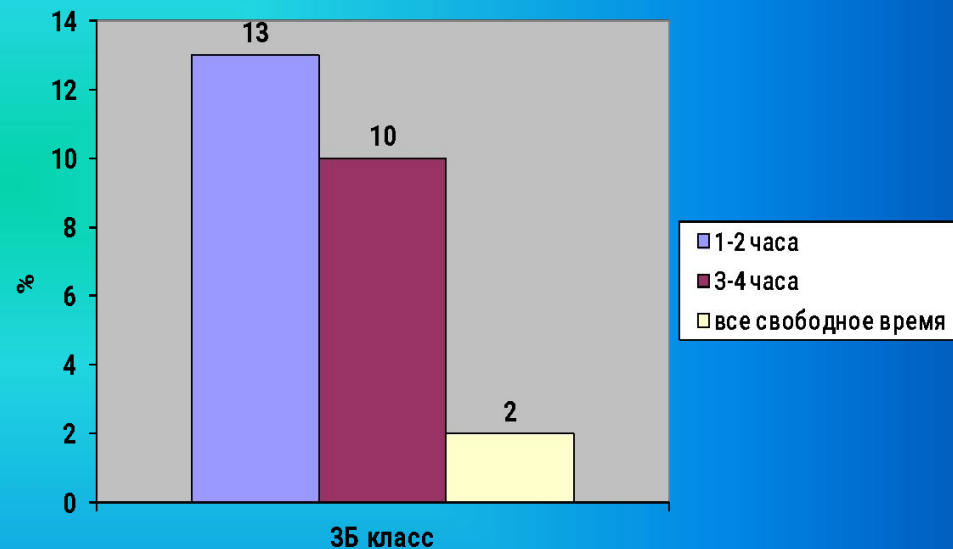




# Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач школьником - 1,5 часа.



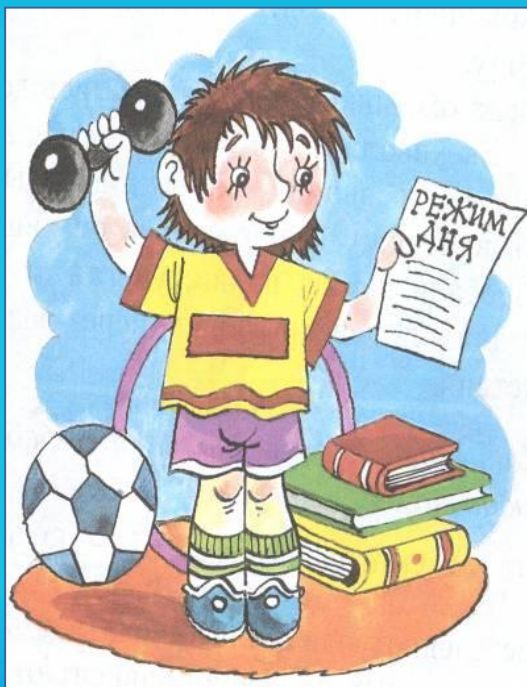
Сколько времени вы смотрите телевизор?



# Как правильно организовать режим дня?

Примерный распорядок дня для школьников, которые учатся в первую смену:

- Пробуждение  
7.00
- Зарядка, туалет  
7.00 – 7.30
- Завтрак  
7.30 – 7.50
- Дорога в школу  
7.50 – 8.20
- Занятия в школе  
8.30 – 14.30
- Дорога из школы домой  
14.30 – 15.00



- Обед  
15.00 – 15.30
- Прогулка на воздухе  
15.30 – 17.00
- Домашние задания  
17.00 – 20.00
- Ужин, свободное время  
20.00 – 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 3Б класса есть нарушения:
  - - Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке;
  - - Нарушения режима питания (завтрак) 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!**