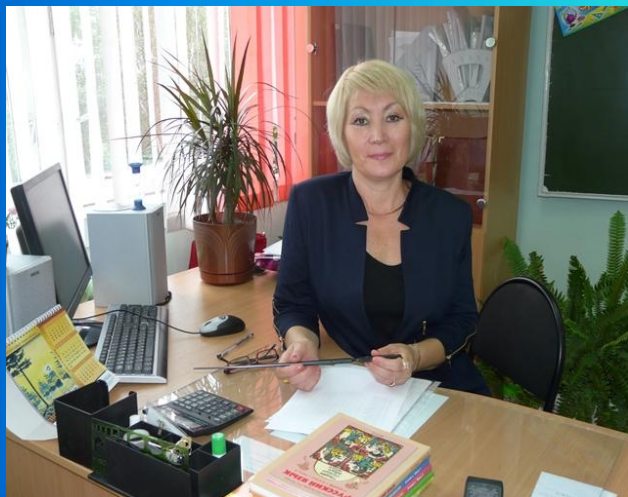




Название проекта: «Режим дня школьника»



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.







создает
интерес
к учебе

сохраняет
здоровье

создает
ровное,
бодрое
настроение

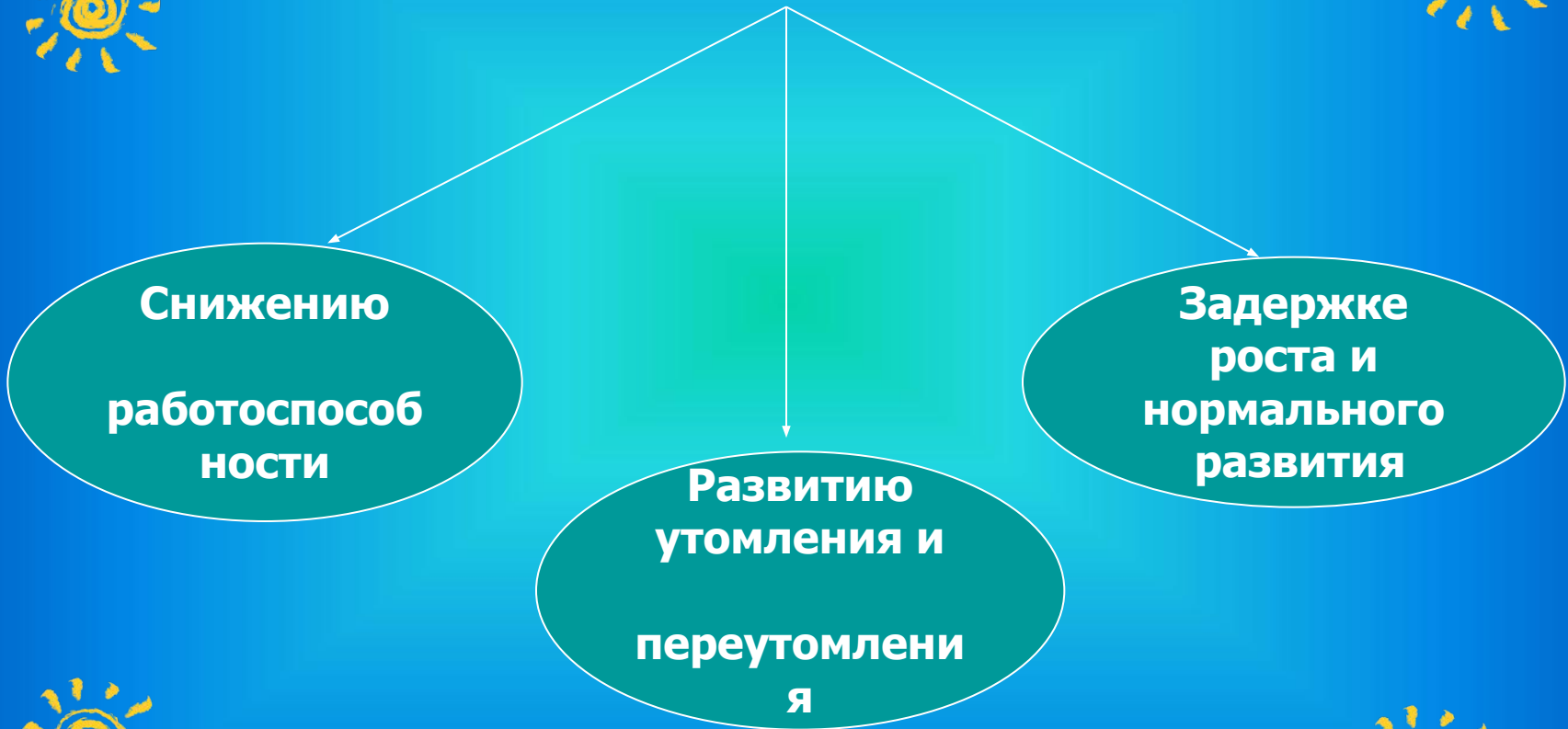
**Правильно
организованный
режим дня**

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.

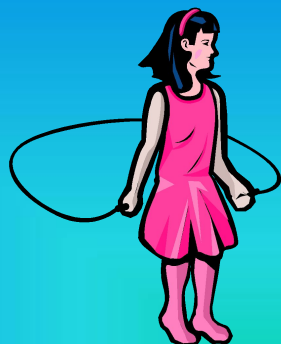
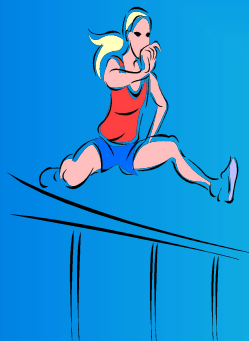
- 7. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

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

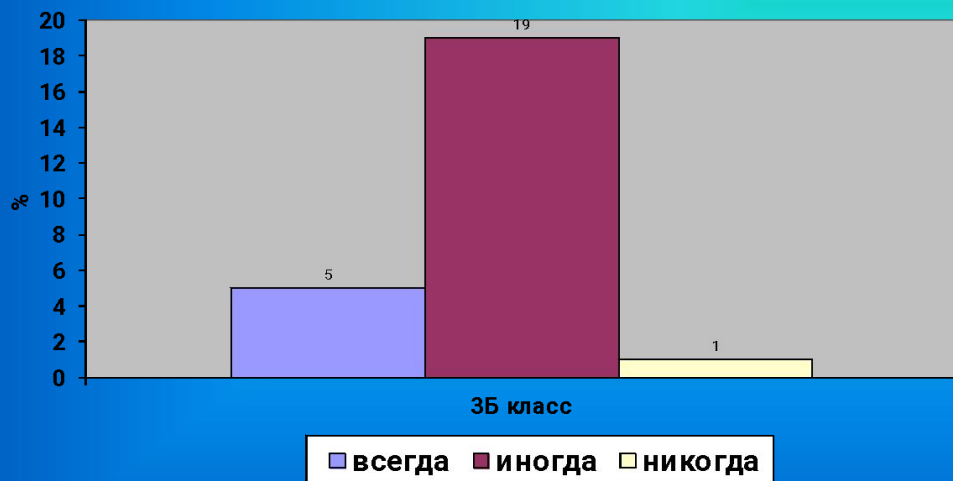




Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию



Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

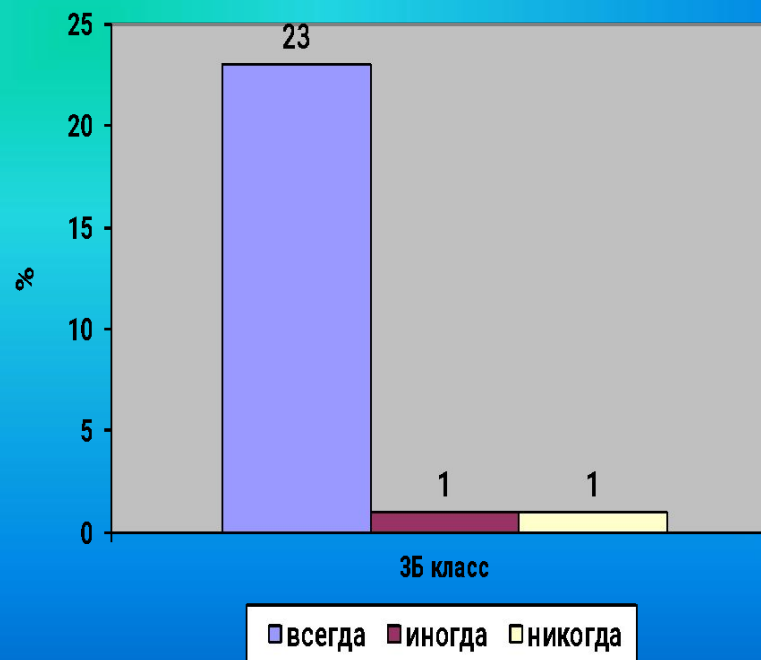




Завтрак – обязательный компонент режима дня

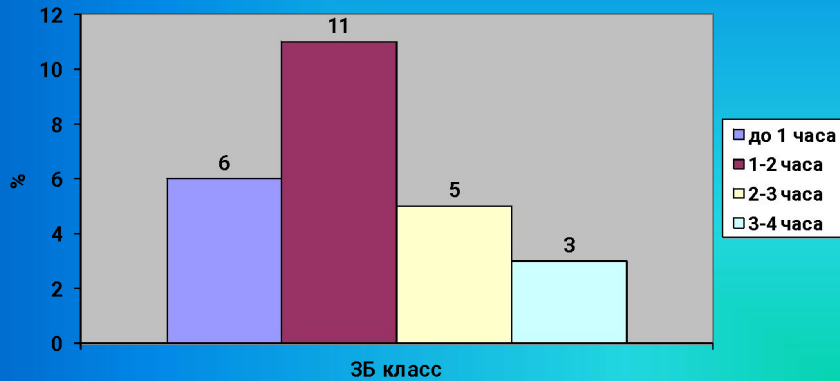


Завтракаете ли вы утром?

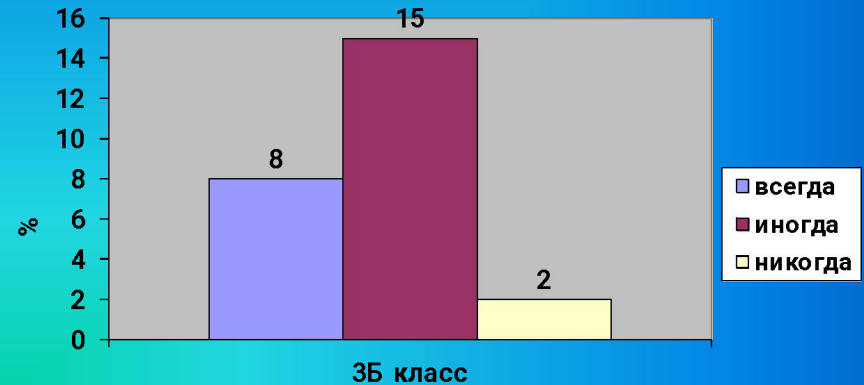




Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?



Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

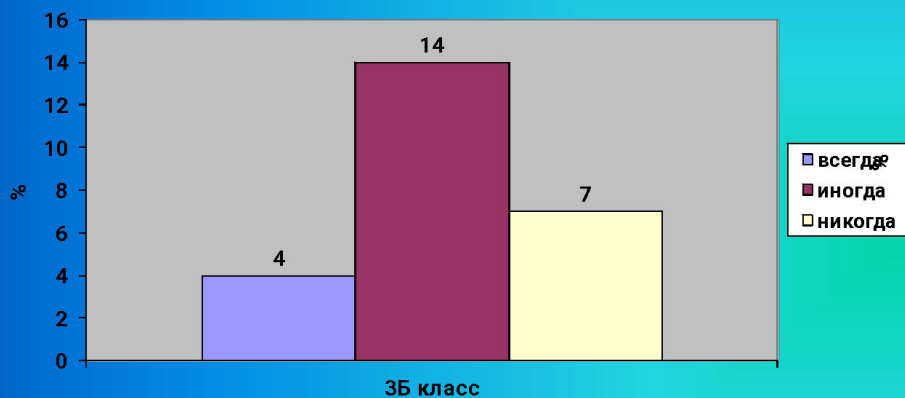


- Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы.

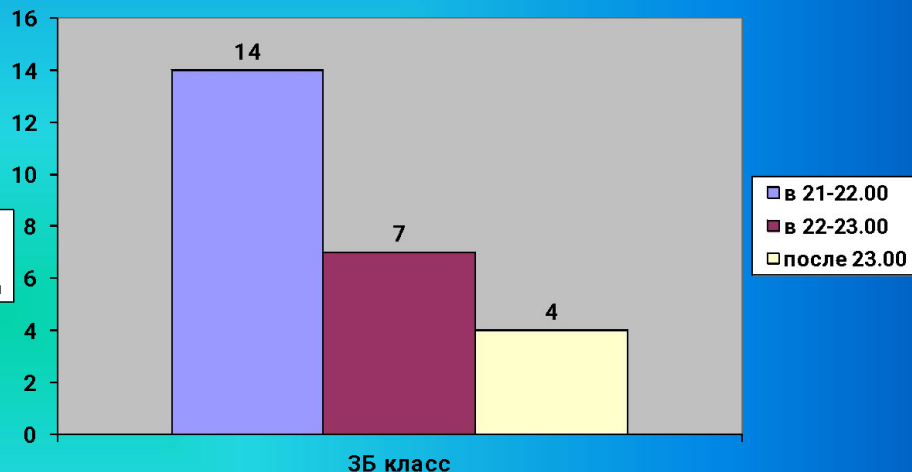
Сон - важный фактор в режиме дня школьника. Продолжительность сна школьника должна быть 9-10 часов (21.00-7.00)



Как часто вы просыпаетесь не
выспавшись?



Вы ложитесь спать?

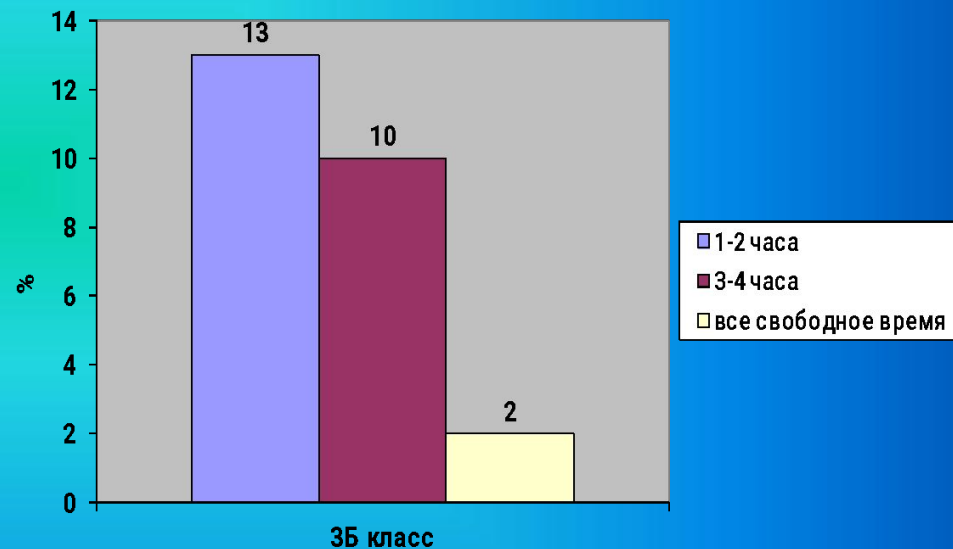




Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач школьником - 1,5 часа.



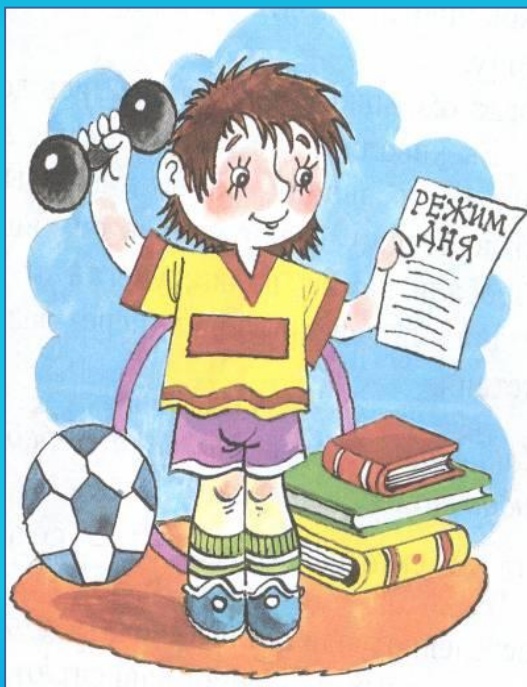
Сколько времени вы смотрите телевизор?



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

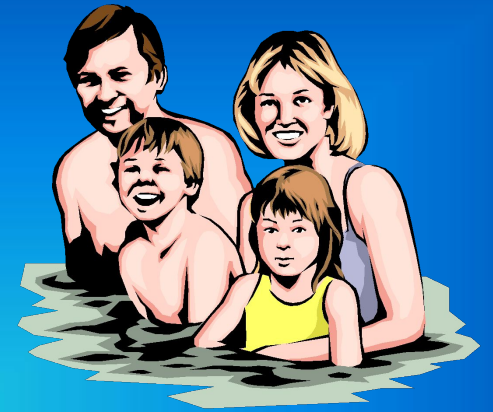


- Одна из основных составляющих здорового образа жизни – правильно организованный режим дня





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!**