

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ 7,5 – 9,5 ЛЕТ

Выполнили: ученики 3 «Д» класса

Миненков Степан

Радужкина Вероника

Научный руководитель : учитель начальных классов

Маршова Елена Владимировна

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛИ



Ученики 3 «Д» класса
Радужкина Вероника и Миненков Степан

"... От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы..."

В. А. Сухомлинский

Росту нарушений состояний здоровья школьников способствует ряд факторов, таких как чрезмерная учебная нагрузка, нарушение режима дня, несоответствие учебных программ и методик возрастным возможностям учащихся. В настоящее время вопрос влияния обучения на растущий и развивающийся организм младших школьников, по-прежнему, остается недостаточно изученным.

Цель : исследование режима дня детей 7,5 – 9,5 лет

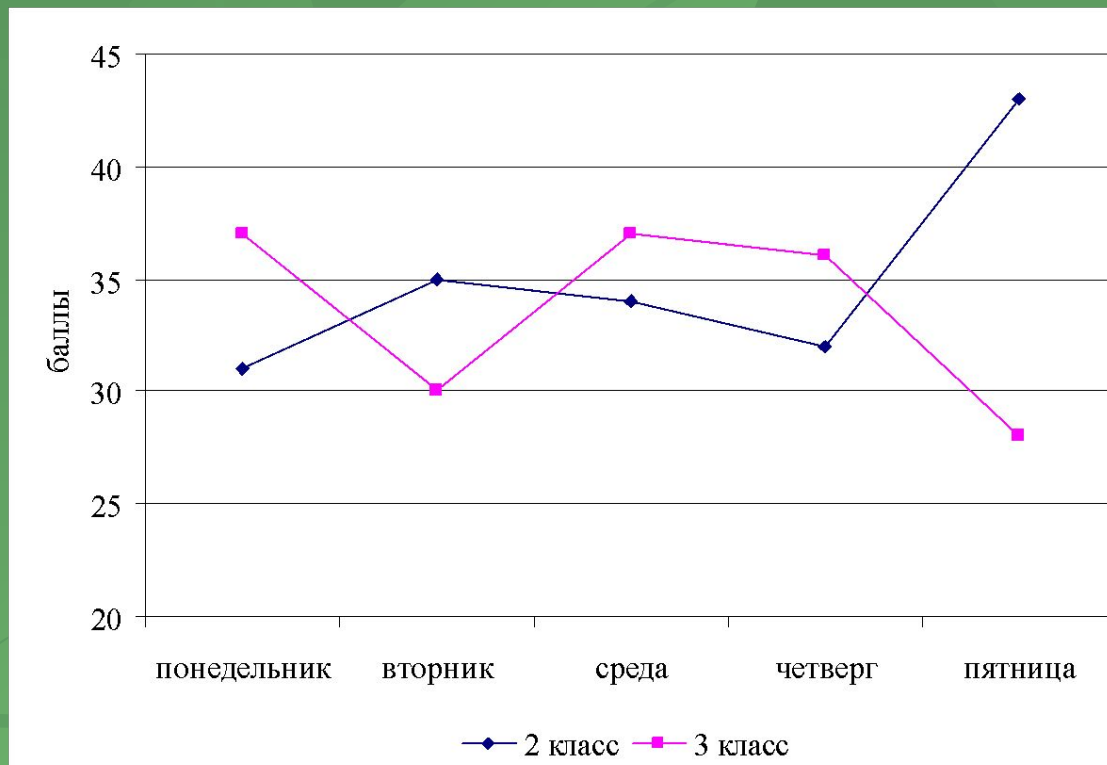
Задачи:

1. определить особенности режима дня на основе анкетирования;
2. оценить суммарную трудность уроков в течение недели во 2 и 3 классах;
3. определить общую нагрузку с учетом режима дня и трудности уроков;

Проведение эксперимента

	1 этап (зима 2006 год)	2 этап (зима 2007 год)
Определение режима дня	13 мальчиков 13 девочек	13 мальчиков 13 девочек
Определение суммарной трудности уроков	2 «Д» класс	3 «Д» класс
Определение «цены» обучения	13 мальчиков 13 девочек	13 мальчиков 13 девочек

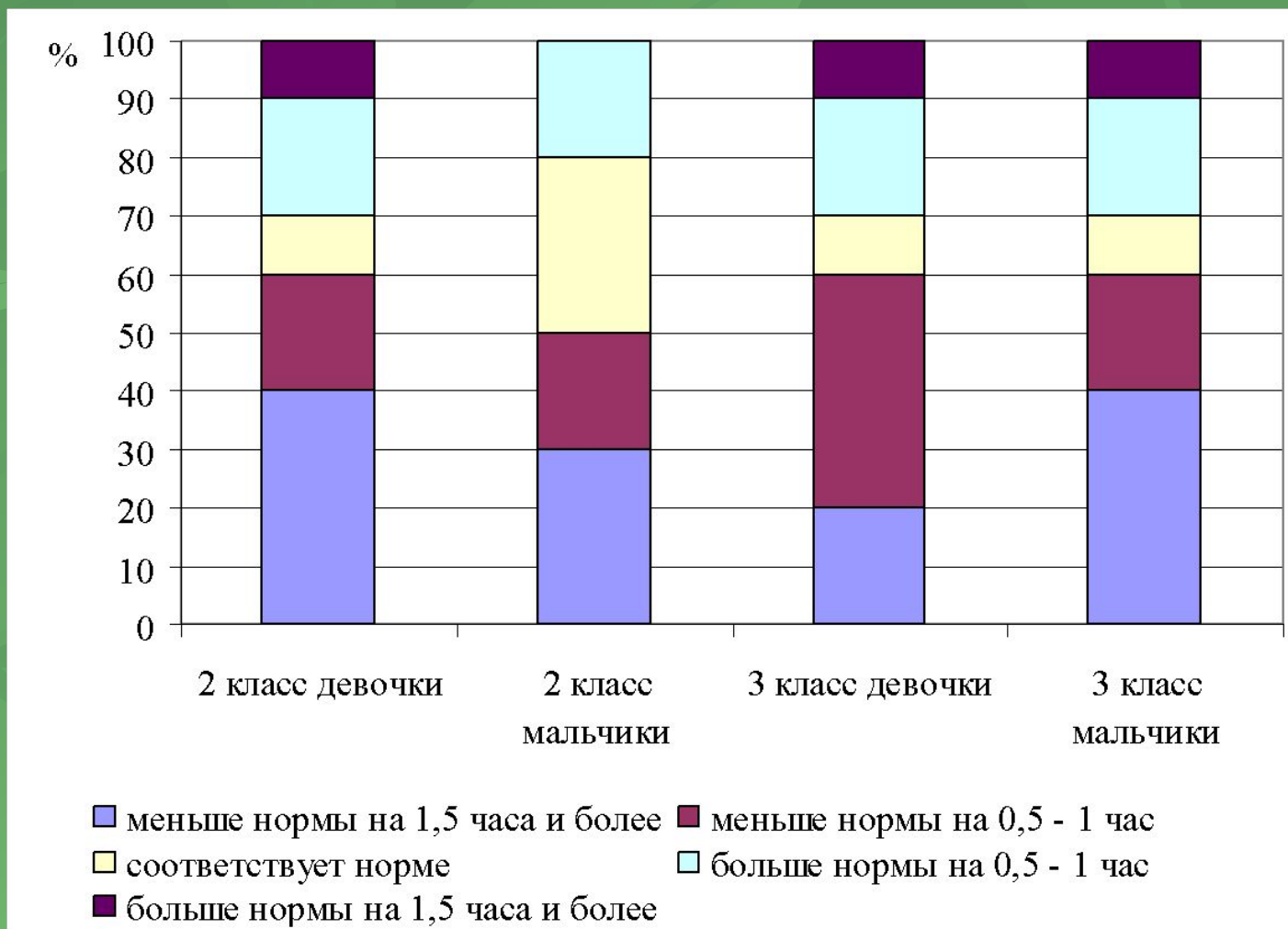
Рисунок 1. Шкала суммарной трудности уроков (баллы) в течение учебной недели во 2 и 3 классах



Во 2-м классе самыми трудными днями были вторник, среда и пятница. Такое составление расписания оценивается положительным, так как образуется кривая с двумя подъемами - во вторник и пятницу (как в дни самой высокой продуктивности).

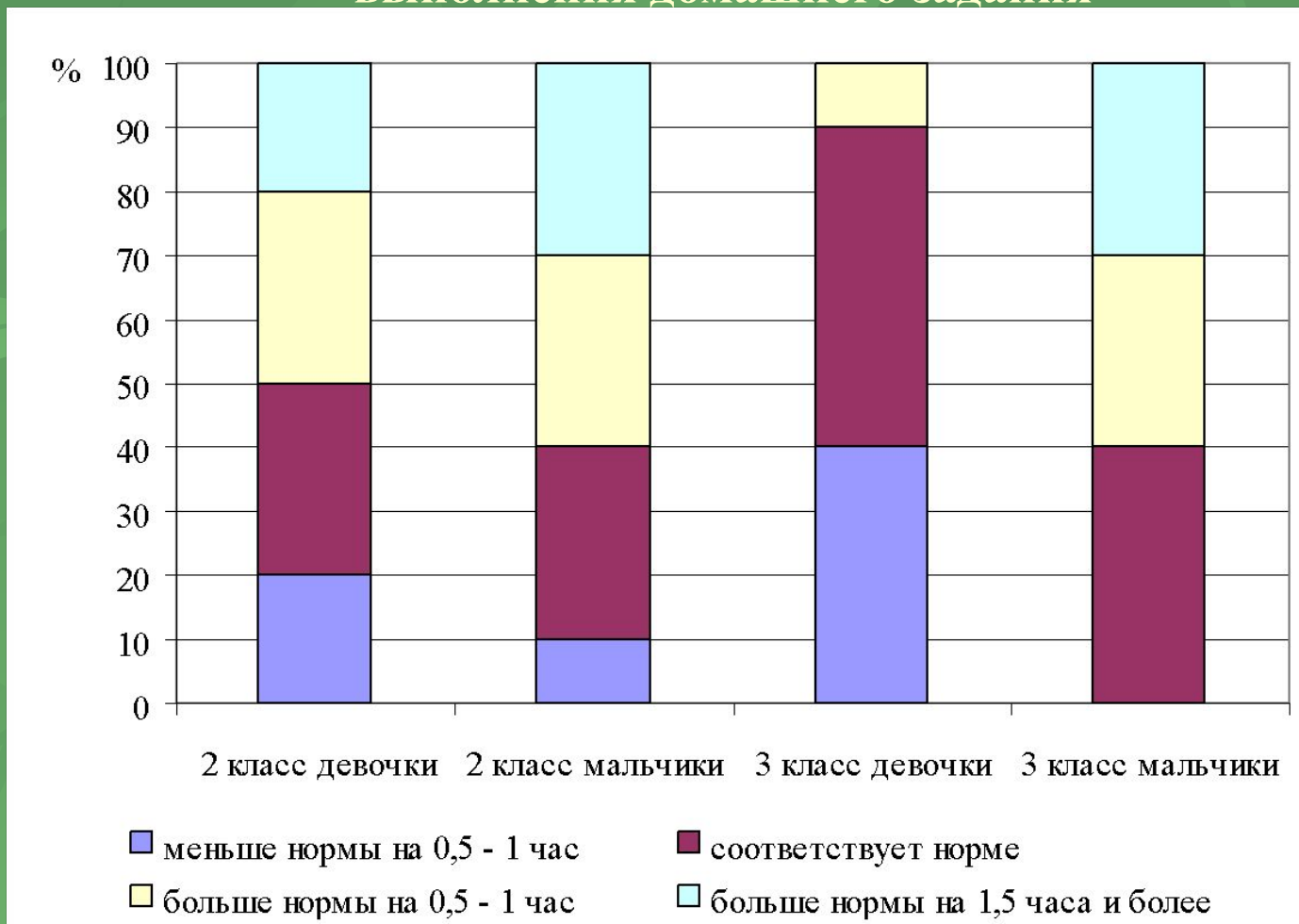
Во 3-м классе трудными днями являются понедельник, среда и четверг, а наименее трудные дни недели - вторник и пятница. Такое составление расписания считается нерациональным, так как наибольшая нагрузка на учащихся выпадает на понедельник, среду и четверг.

Рисунок 2. Процентное распределение детей 7,5 - ,5 лет по времени занятий в кружках и секциях



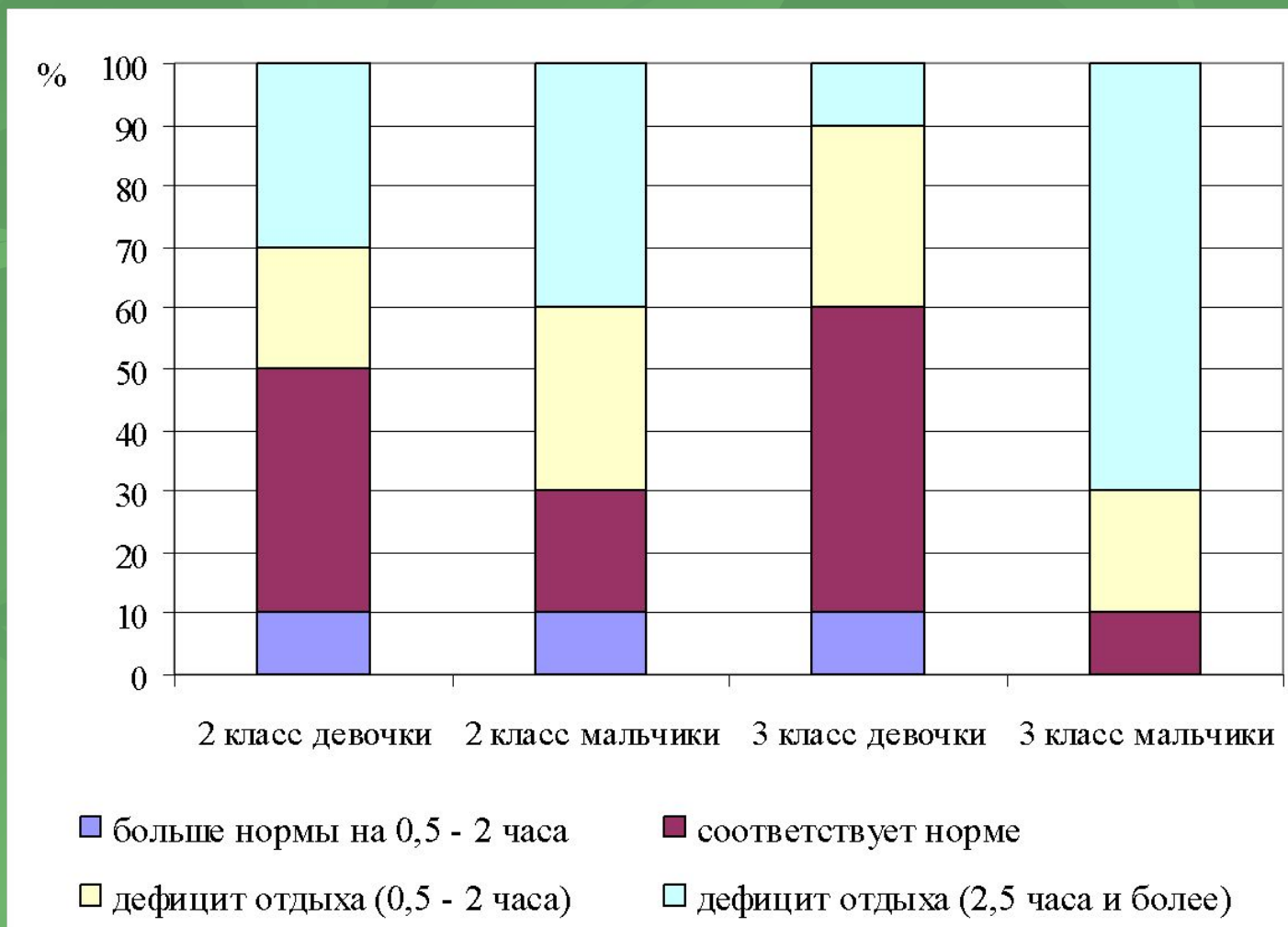
Занятия в кружках и секциях во 2 и 3 классах занимает примерно одинаковое количество времени

Рисунок 3. Процентное распределение детей 7,5 - 9,5 лет по времени выполнения домашнего задания



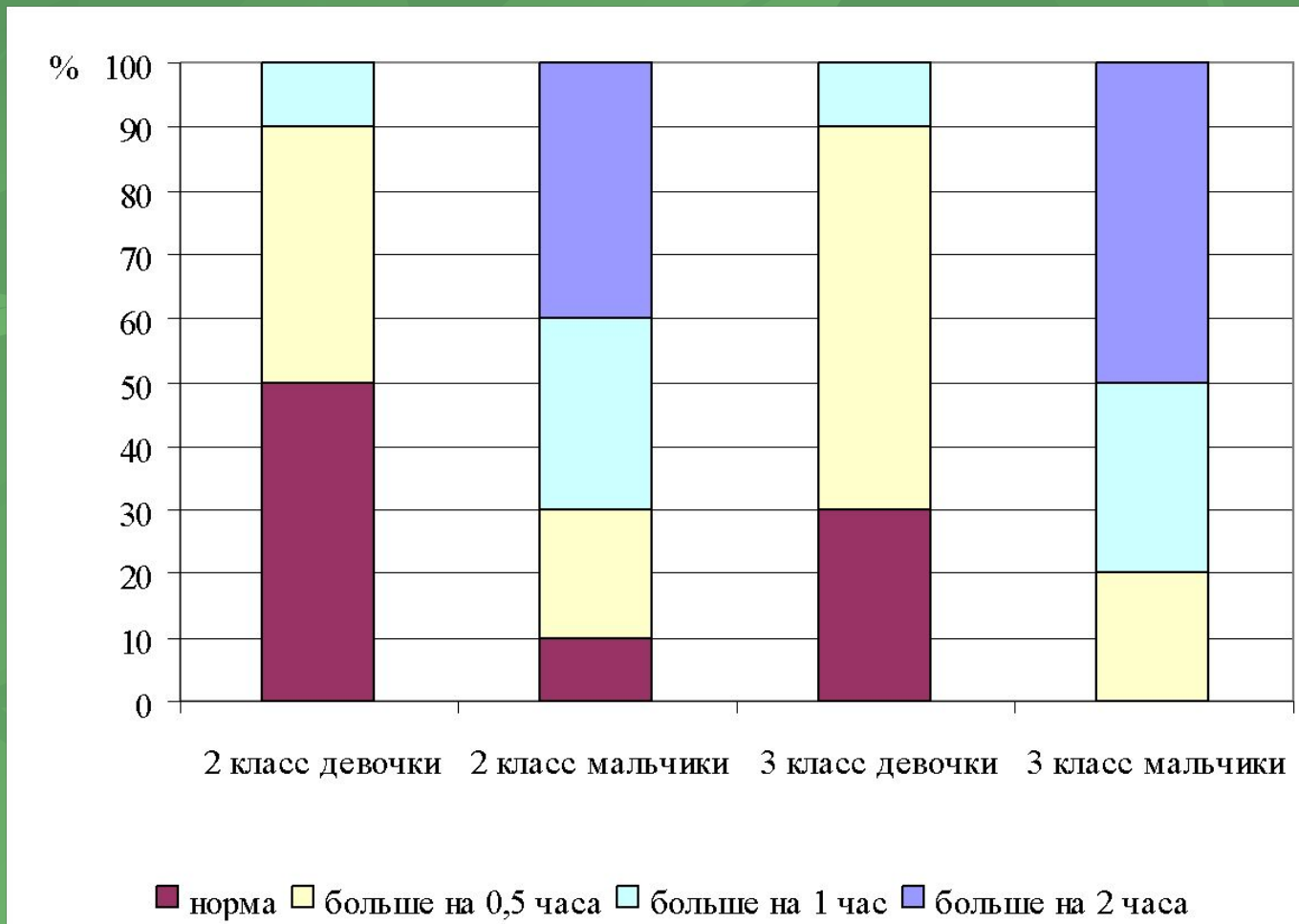
При примерно одинаковых учебных нагрузках в 3 классе на выполнение домашнего задания уходит значительно больше времени. Сравнивая нагрузки мальчиков и девочек, можно отметить, что как во 2, так и в 3 классах на выполнение домашнего задания у мальчиков уходит больше времени, чем у девочек

Рисунок 4. Процентное распределение детей 7,5 - 9,5 лет по показателю "свободное время" в режиме дня.



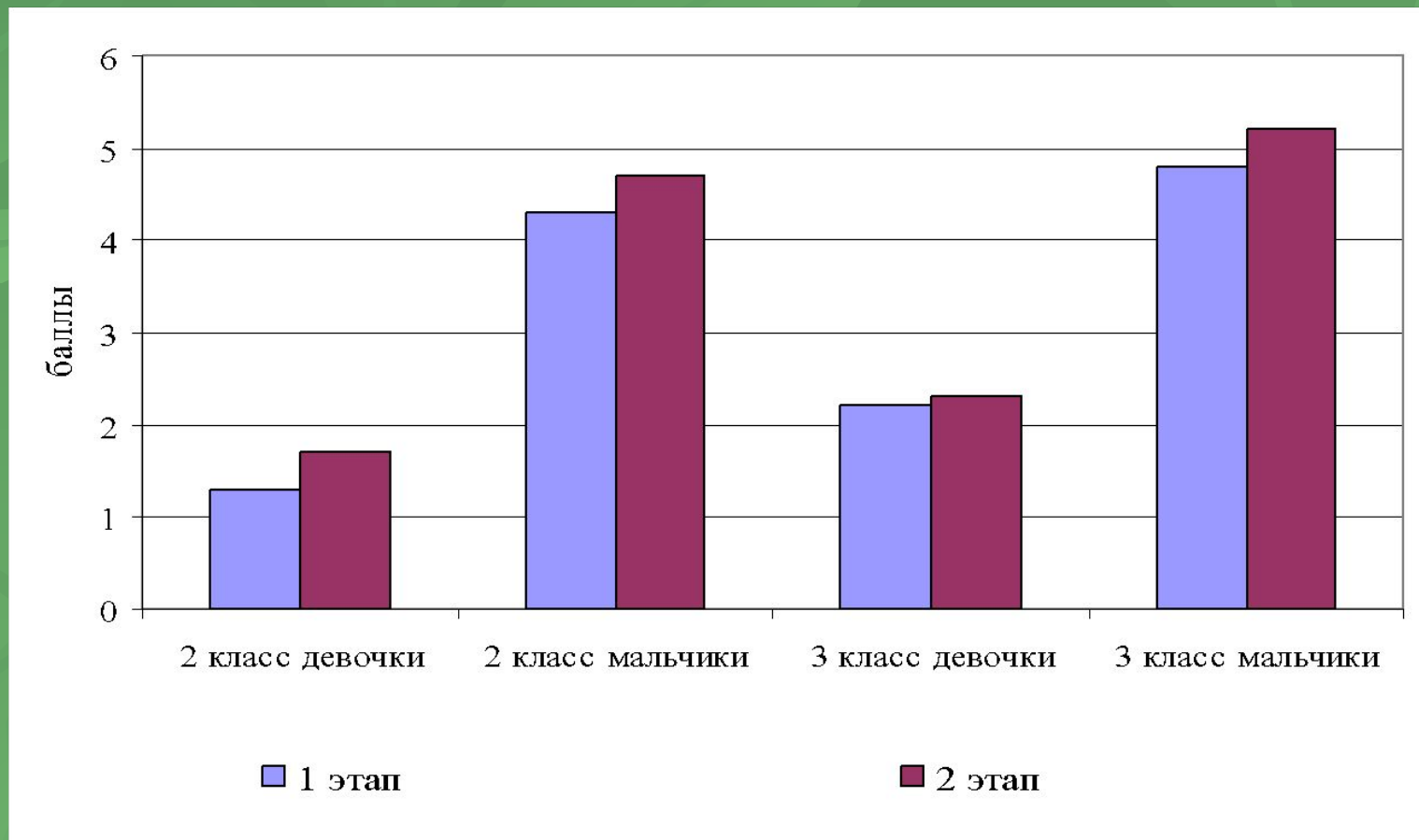
Свободного времени у учащихся во 2 классе больше. У мальчиков на отдых уделяется меньше времени, чем у девочек

Рисунок 5. Процентное распределение детей 7,5 - 9,5 лет по времени, проведенному за компьютером.



Время, проведенное за компьютером соответствует гигиеническим нормативам у 45% девочек и всего у 5% мальчиков. Мальчики как во 2, так и 3 классе проводят за компьютером в среднем на 1,5 – 2, 5 часа больше, чем положено по санитарно-гигиеническим нормам

Рисунок 6. Средняя ежедневная " цена" обучения детей 7,5 - 8,5 лет, обучающихся во 2 и 3 классах на 1 и 2 этапах исследования



По результатам учебной и внеучебной нагрузки детей была рассчитана средняя «физиологическая цена» обучения. Средняя «физиологическая цена» детей 2-го класса незначительно меньше, чем у детей 3 класса. Если оценивать показатель суммарной нагрузки мальчиков и девочек, то можно отметить, что обучение мальчиков как во 2-м, так и в 3 сопровождается большей нагрузкой, чем у девочек.

ВЫВОДЫ:

- Более чем у половины опрошенных детей режим дня не соответствует норме. У многих детей наблюдается дефицит сна, дополнительная статическая нагрузка (гиподинамия), свободное время и время прогулок значительно меньше физиологической нормы. Все это не способствует полноценному отдыху и обучению школьников.
- Как во втором, так и в третьем классе мальчики больше времени занимаются в различных кружках и выполняют домашнее задание более длительное время, тем самым сокращается время на прогулки и отдых. Большее время на подготовку домашнего задания у мальчиков ученые объясняют менее зрелой нервной системой, чем у девочек.