

Режим дня  
школьника,  
обучающегося во  
вторую смену

Режим дня необходим каждому человеку – и маленькому ребенку, и школьнику, и студенту, и работающему человеку, и пенсионеру.

Режим дня – один из помощников в сохранении здоровья человека.



# Актуальность проблемы



Каждый школьник сталкивается с трудностями организации режима дня, а особенно ученики, занимающиеся во вторую смену. Как все успевать? Когда и как выполнять домашние задания, не затрачивая на это весь вечер, все утро? Что нужно сделать, чтобы хорошо учиться в школе? Все эти проблемы помогает решить правильно организованный режим дня.

# Цель исследования

Изучить понятие и особенности организации режима дня для школьников, обучающихся во вторую смену.



# Понятие режим дня

**Режим** – слово французское и в переводе означает «управление», управление своим временем, в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

**Режим дня** – это распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Основной его целью является обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим дня на основе биологического ритма функционирования организма.

# Как правильно составить режим дня.

Основными составляющими режима дня школьника являются:

- 0 учебные занятия в школе и дома;
- 0 активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- 0 регулярное и достаточное питание;
- 0 физиологический полноценный сон;
- 0 свободная деятельность по индивидуальному выбору.



# Методы исследования

В соответствии с целью исследования были сформированы три группы респондентов.

*Первая группа респондентов* состоит из 26 детей в возрасте от 7 до 8 лет. Это обучающиеся 2 «Б» класса МОУ СОШ.

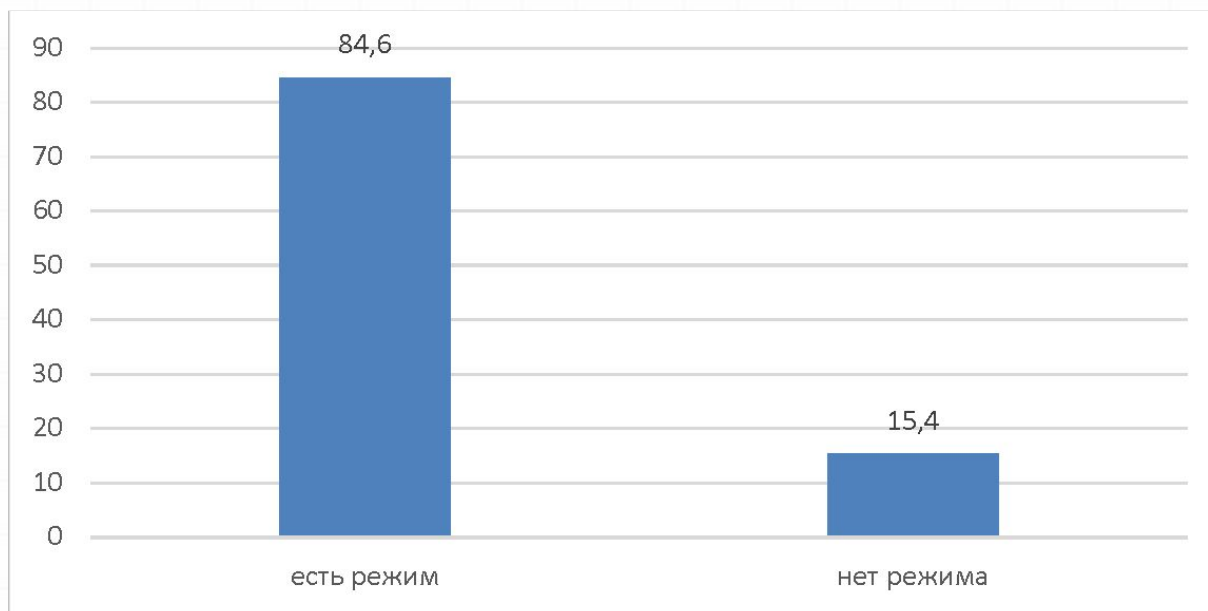
*Вторая группа* 25 респондентов это родители учеников 2 «Б» класса.

*Третья группа респондентов* – классный руководитель 2 «Б» класса.

# Результаты тестирования учеников нашего класса

Большинство учеников нашего класса имеют режим дня школьника 21 ученик и только у 5-ти учеников отсутствует режим дня.

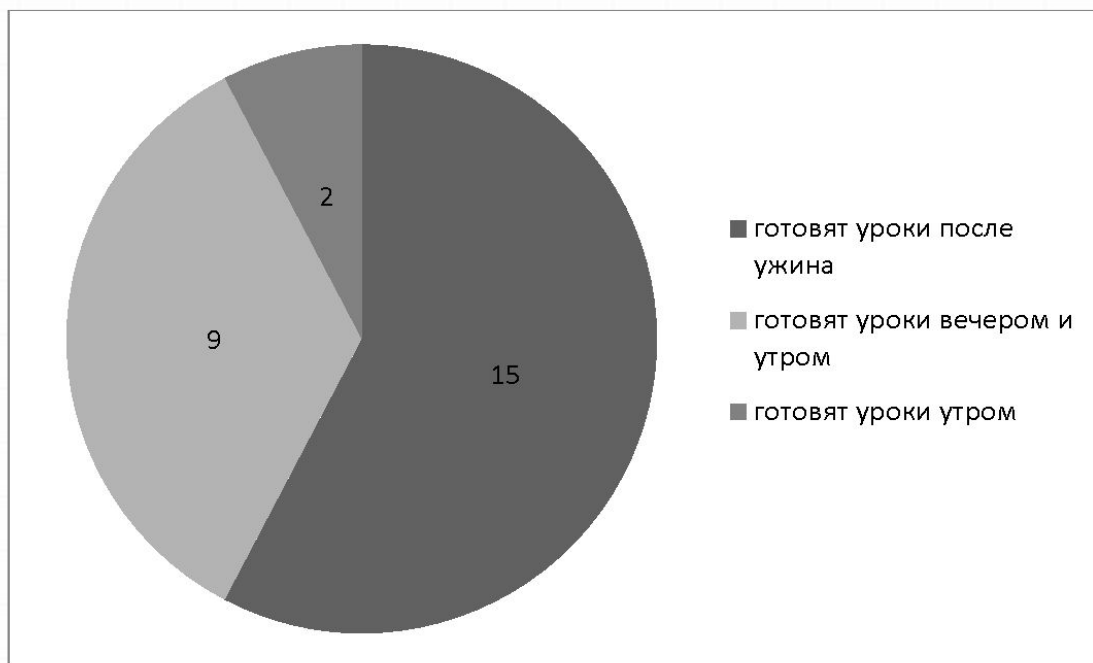
**Анализ наличия режима дня, в процентах**





Время, когда ученики нашего класса выполняют домашние задание: наибольшее количество учеников 15 человек готовят уроки после ужина, 9 человек выполняют уроки вечером и утром, и только 2 человека выполняют уроки утром как рекомендовано правилами составления режима дня.

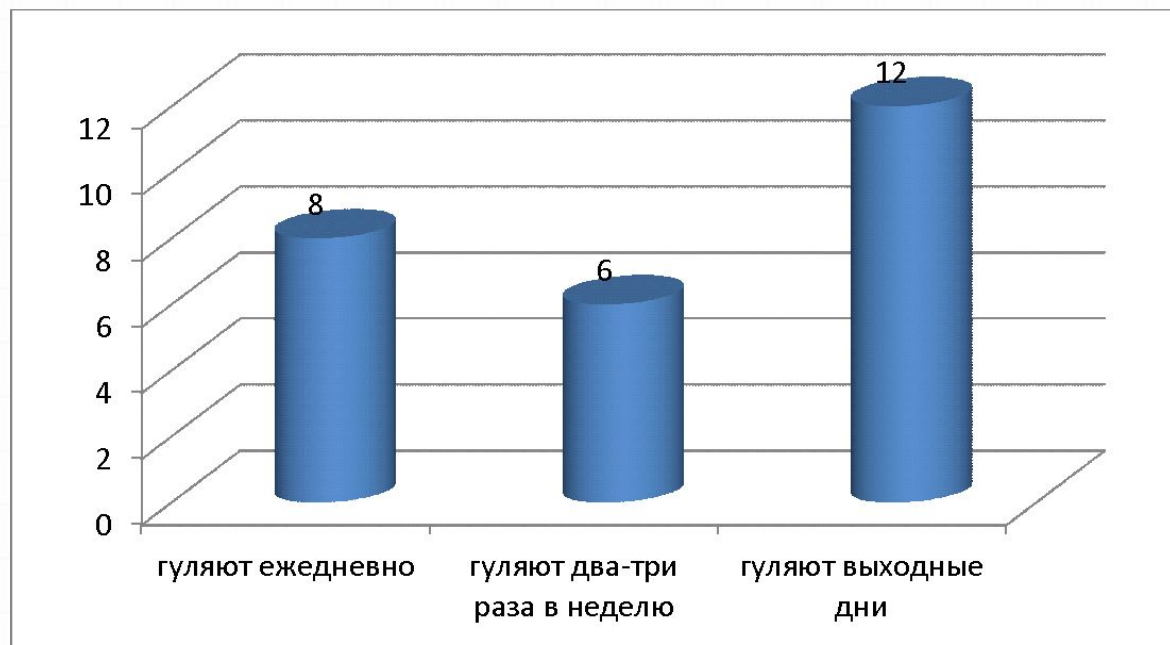
### Анализ времени выполнения домашних заданий, в человеках



Не все ребята гуляют на свежем воздухе ежедневно, а только 8 человек, 6 человек гуляет два-три раза в неделю, 12 человек гуляют только по выходным. Это обусловлено большой загруженностью обучающихся в школе и на дополнительных занятиях, объемом выполняемого домашнего задания, а так же длительным нахождением у компьютера и телевизора, неправильной организацией труда и отдыха учеников.

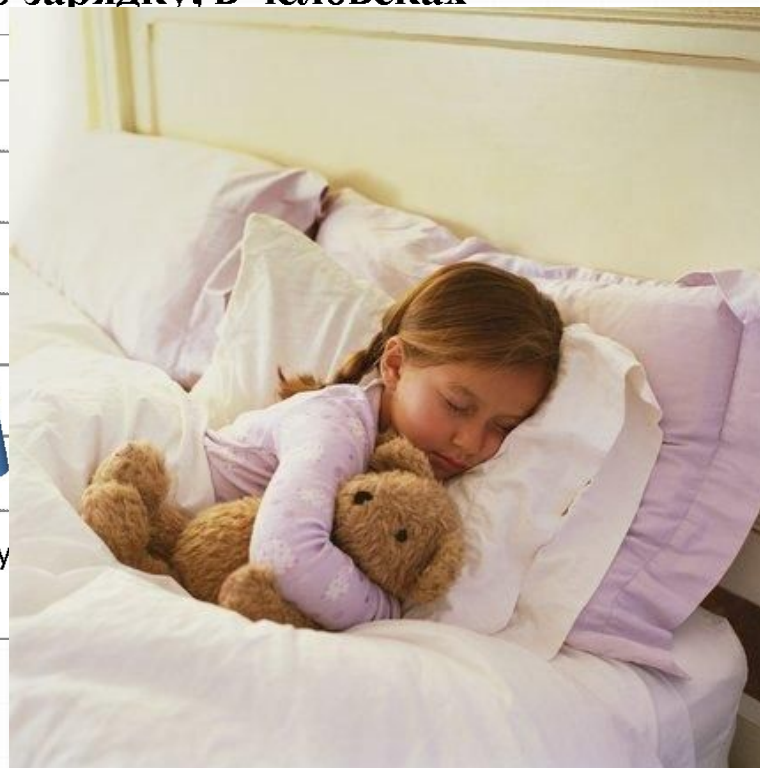
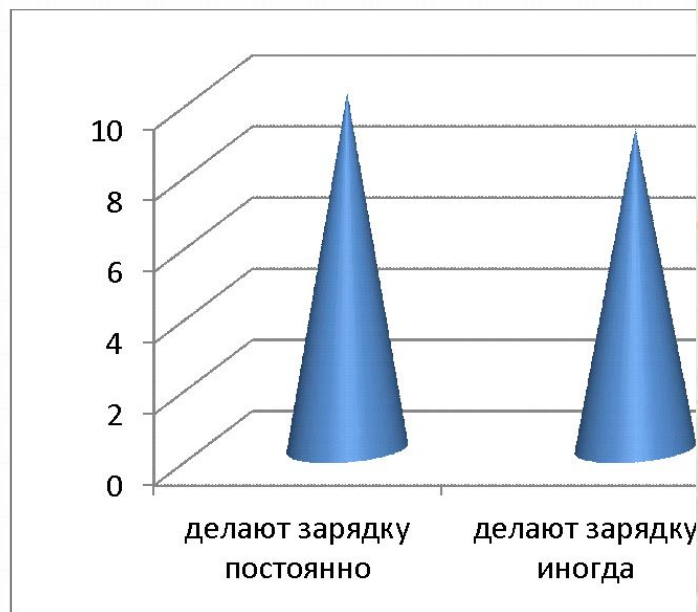


### Как часто дети проводят время на свежем воздухе, в человеках



Режим дня школьника большинство учеников нашего класса имеют, однако не все строго соблюдают распорядок дня. На 10 человек, 9 человек – иногда, 7 человек не считают это вопросом, в котором часу вы встаете утром, ученики ответили так: с 7-00 до 8-00 часов – 13 человек, с 8-00 до 9-00 часов – 5 человек, с 9-00 до 10-00 часов – 6 человек, и есть ребята (2 человека), которые встают когда выспятся.

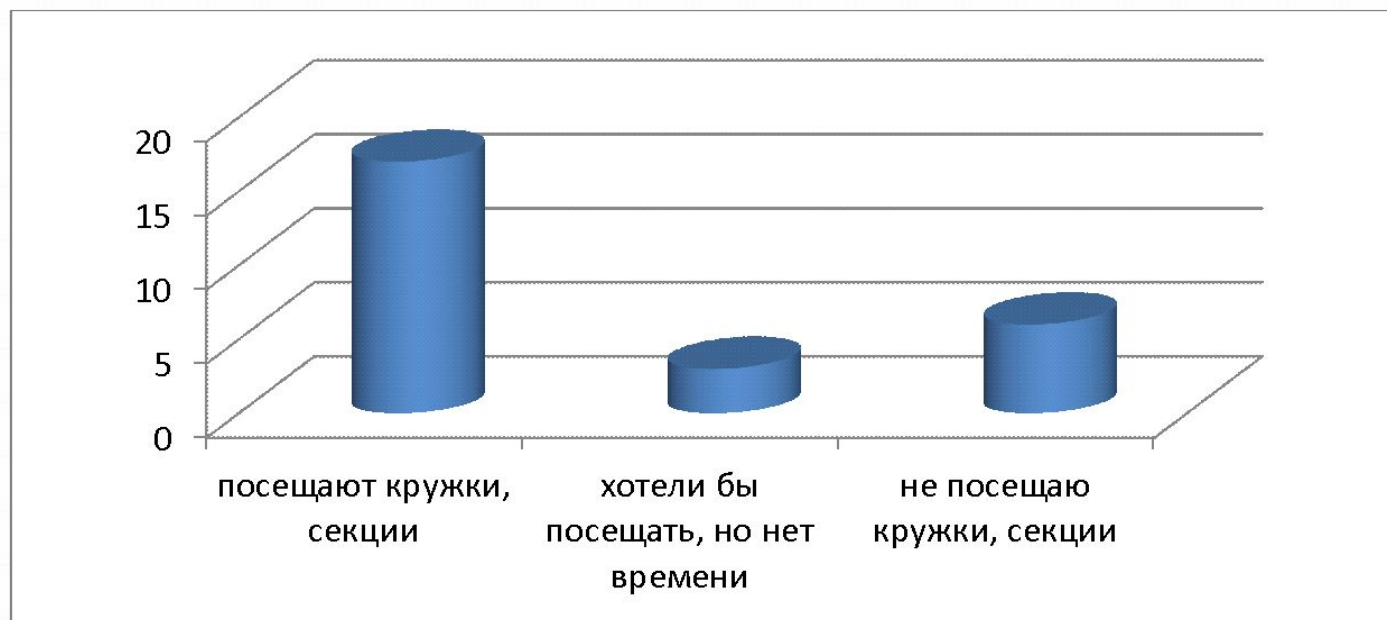
**Делают ли ученик ежедневно зарядку, в человеках**



Больше половины учеников нашего класса посещают кружки, секции – 17 человек, 3 человека хотели бы посещать, но нет свободного времени, 6 человек не посещают внешкольные занятия.



### Анализ занятости детей вне школы, в человеках



# Результаты тестирования родителей:

- 0 В нашем классе ребята спят в основном 8-10 часов в сутки 24 человека, более 10 часов удается поспать только одному ученику .
- 0 При выполнении домашних заданий перерывы постоянно делают 9 человек, иногда прерываются на отдых – 8 человек, не делают перерывы – 8 человек. Это можно объяснить тем, что ребята торопятся сделать все уроки вечером, так как заняты утром внешкольными делами.
- 0 Большая часть учеников нашего класса имеет тип биологического ритма «сова» 15 человек, 10 человек – «жаворонки». Это позволяет ученикам нашего класса достаточно хорошо адаптироваться к обучению во вторую смену.
- 0 Больше половины родителей не сталкиваются с трудностями при организации режима дня своего ребенка – 13 человек, однако 12 человек испытывают следующие трудности: когда выполнять уроки, не хватает времени ребенку для отдыха, не могут уложить во время спать ребенка и т.д.
- 0 Как отмечают родители к концу недели 19 учеников устает, бодрыми, веселыми остаются к концу недели только 3 человека и есть такие родители, которые не замечают, что их дети устают.

# Результаты тестирования классного руководителя:

- 0 13 учеников к концу недели устают, 13 учеников не переутомляются, так как соблюдают режим дня.
- 0 По мнению классного руководителя, основная причина нарушения режима дня у учащихся нашего класса – многие родители не придают значение режиму дня школьника.
- 0 В нашем классе есть ученики, которые не выполняют уроки по причине отсутствия времени.



# Выводы по результатам исследования

- 0 Большинству учеников нашего класса нравится вторая смена, и они не испытывают особого дискомфорта. При этом большинство ребят стараются соблюдать режим дня. Вторая смена не влияет на результаты учебы отрицательно при хорошо организованном режиме дня ребенка.
- 0 Надо отметить, что, обучаясь во вторую смену, некоторые ученики не успевают посещать кружки и секции, недостаточно спят, мало бывают на свежем воздухе, не делают перерывы между выполнением уроков, вынуждены готовить домашнее задание вечером, чтобы иметь возможность обратиться за помощью к родителям.

