



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.

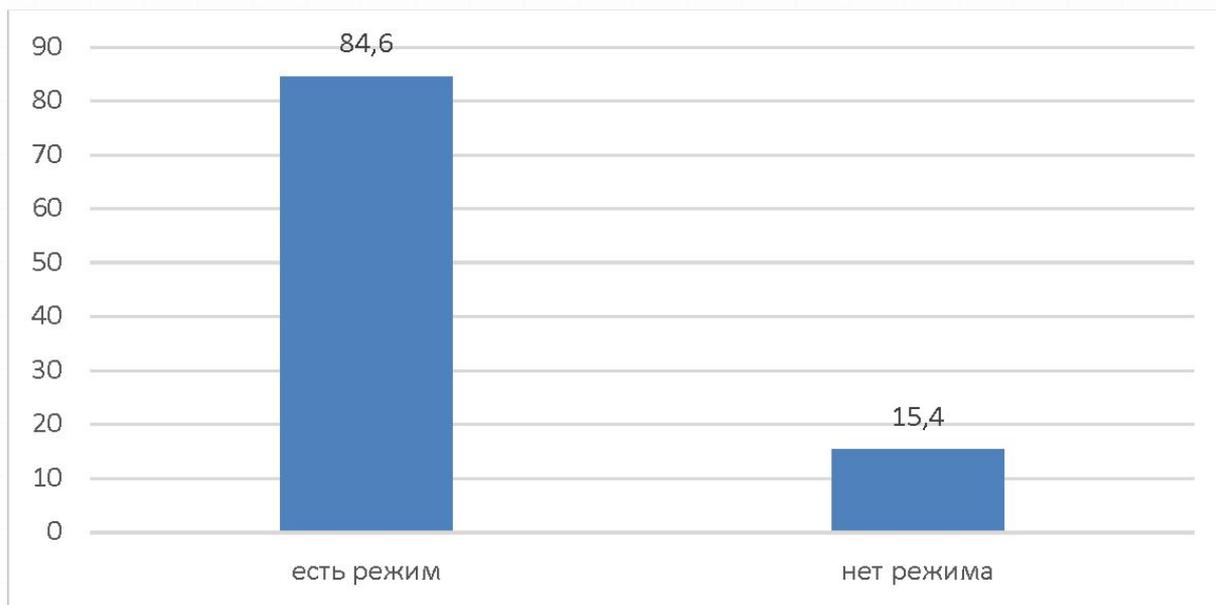
Вторая группа 25 респондентов это родители учеников 2 «Б» класса.

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

Результаты тестирования учеников нашего класса

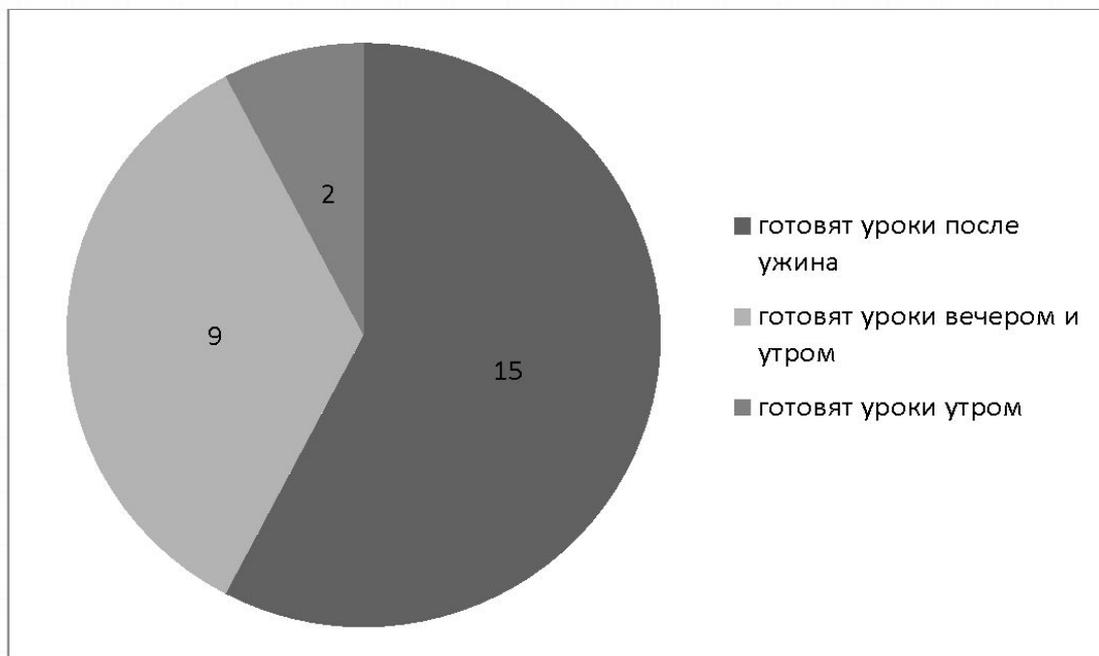
Большинство учеников нашего класса имеют режим дня школьника 21 ученик и только у 5-ти учеников отсутствует режим дня.

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.

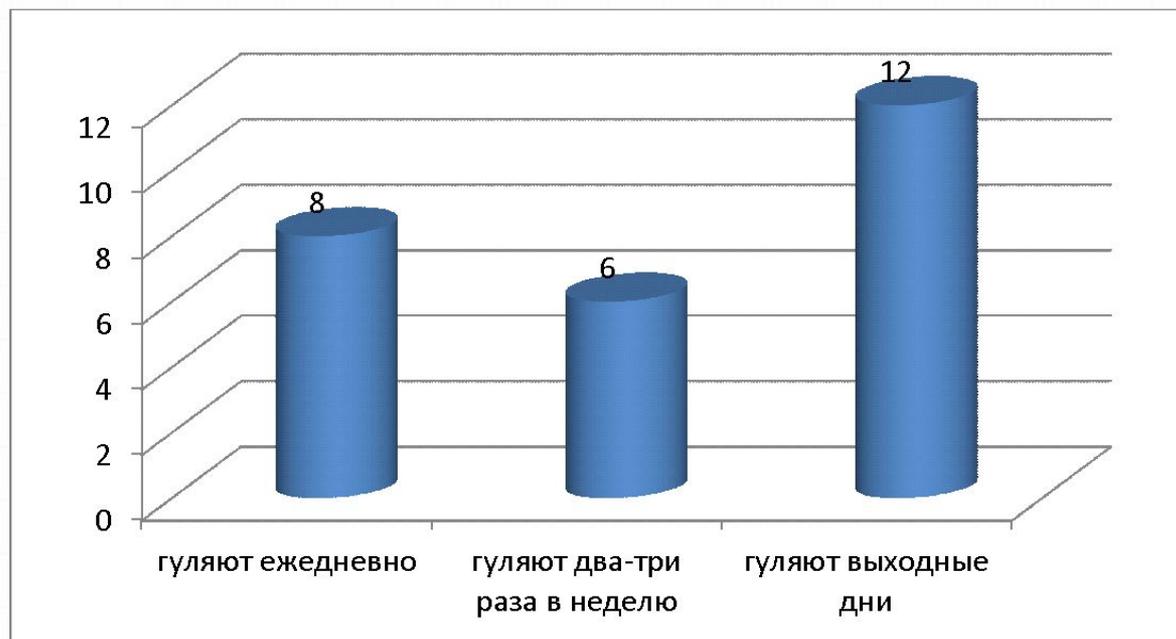
Анализ времени выполнения домашних заданий, в человеках



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.

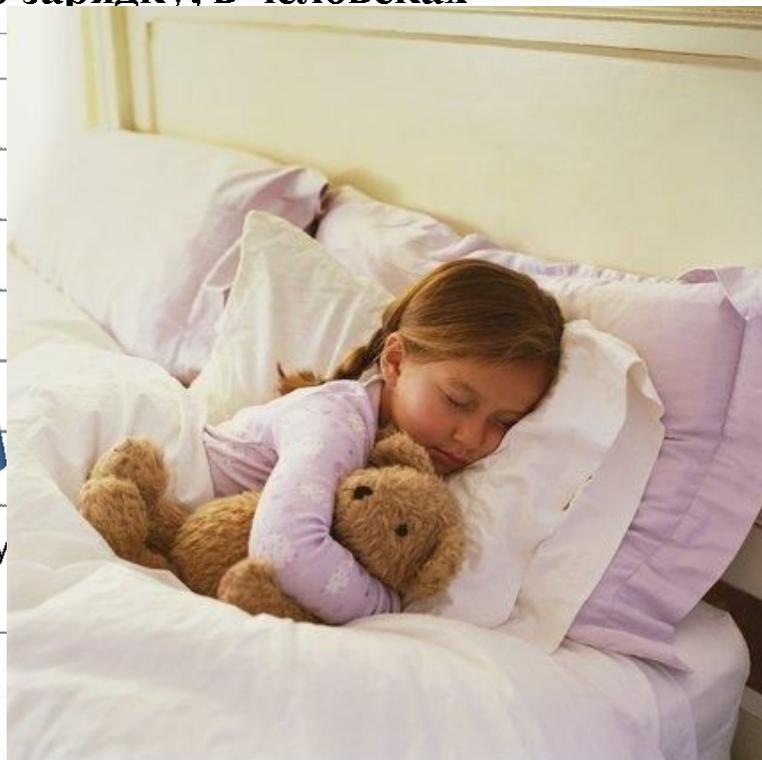
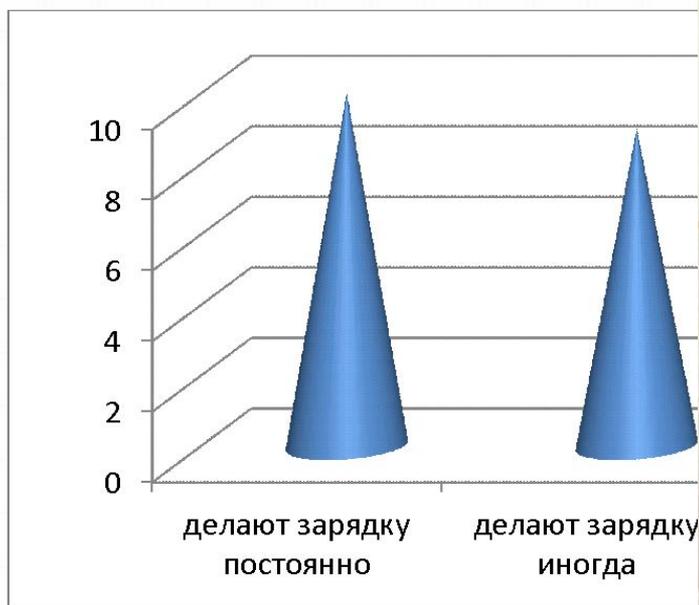


Как часто дети проводят время на свежем воздухе, в человеках



Режим дня школьника большинство учеников нашего класса имеют, однако не все строго соблюдают распорядок дня. На вопрос, 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.

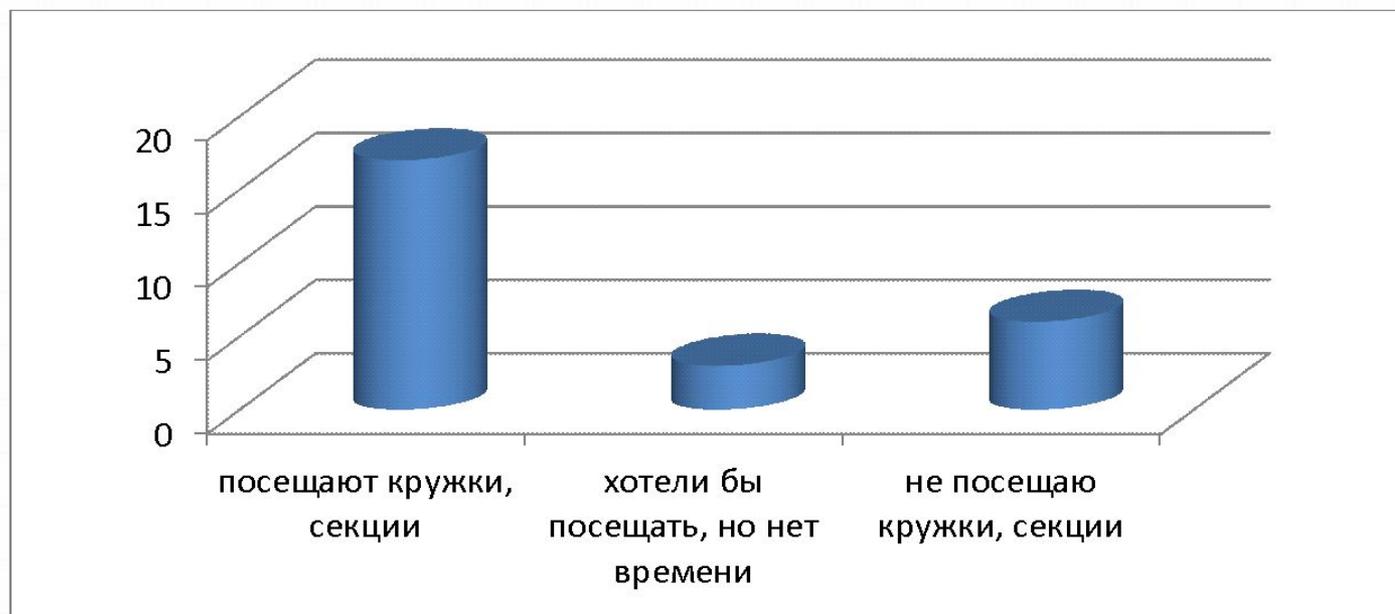
Делают ли ученик ежедневно зарядку, в человеках



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.

