Содержание:

1. Введение……………………………………………………………….. ..……….3
2. Литературный обзор……………………………………………………………...4
3. Методика исследования………………………………………………………….9
4. Результаты исследования……………………………………………………….10
5. Выводы…………………………………………………………………………...11
6. Источники информации………………...............................................................12
7. Приложения……………………………...............................................................13

Цель: правильно выстроить свой режим дня при переходе во вторую смену.

Гипотеза: при переходе во вторую смену совершенно меняется привычный режим дня: можно поздно ложиться спать, вставать позже, нет времени гулять и посещать кружки.

Задачи:

1. Узнать из литературы, зачем нужно соблюдать режим дня.
2. Изучить советы медиков, какой должен быть режим дня ученика второй смены.
3. Исследовать мнение учащихся, которые учились или учатся во вторую смену и их учителей.
4. Проанализировать и обобщить результаты исследования, сделать выводы.
5. Предложить практические рекомендации по составлению режима дня учеников, которые обучаются во вторую смену (выпустить буклет).

Объект исследования: ученики, которые учатся во вторую смену.

Предмет исследования: значимость соблюдения режима дня учениками второй смены.

Методы исследования:

- теоретическое исследование;

- наблюдение;

- анкетирование учащихся;

- собеседование;

- сравнение и анализ, обобщение.

1. **Введение.**

Со второго полугодия 2015-2016 учебного года наш класс впервые перешёл учиться во вторую смену. Когда мы с одноклассниками узнали об этом, то сначала сильно расстроились, ведь придётся поменять привычный нам режим дня. Но когда Данил сказал: «Здорово! Можно будет допоздна смотреть телевизор, а утром долго спать!», мы обрадовались. А потом опять расстроились: «А когда же гулять, тогда? А как с посещениями кружков?». Поэтому я решила провести это исследование и узнать, как правильно выстроить свой режим дня при переходе во вторую смену.

Я думаю, моё исследование актуально, оно поможет ученикам, перешедшим учиться во вторую смену быстрее адаптироваться к новым условиям и сохранить здоровье и успеваемость.

1. **Литературный обзор.**

**2.1 Что такое режим дня?**

 Режим дня ребенка – это прежде всего рациональное распределение времени на виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, максимальный подъем работоспособности приходится на 11 – 13 часов. Второй подъем в 16 часов и заканчивается в 18 часов, но он более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому следует и дома составить такое же расписание, включающее чередование нагрузки и отдыха.

* 1. **Значение режима дня в жизни младшего школьника.**

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У младшего школьника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Только спланированное переключение с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и держать внимание ребенка. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление.

Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности.

Режим – одно из важнейших условий успешной учёбы и хорошего здоровья. Главное условие сохранения здоровья – соблюдение режима дня.

* 1. **Основные компоненты режима дня.**

**Двигательный режим**

Ребенку часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому начинать день в любом возрасте необходимо с утренней зарядки, которая поможет организму активно включиться в работу. Желательно включить нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате и в определенной последовательности: вначале разминка – плавные потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают «заминку» - успокаивающее дыхание.

Продолжительность зарядки в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут. Постепенно усложняйте упражнения и ускоряйте темп движения. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7 – 10 дней. И помните: нет лучшего стимула к зарядке, чем занимающиеся рядом родители.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите особое внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребенка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте об уроках танцев.

Особенно важна для ребенка прогулка вечером перед сном. Доказано, что оптимальный двигательный режим включает 3 – 4 ежедневных прогулки общей длительностью 2,5 – 3,5 часа, причем, чем младше ребенок, тем больше времени он должен проводить на улице.

**Водные процедуры**

После утренней зарядки ребенка ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической нагрузки надо принимать комфортный душ, удаляющий из организма шлаки, улучшающий питание кожи и обмен веществ. Необходим и ежедневный душ в после обеденное время, особенно в жаркое время года. Добавив к этому посещение бассейна 2 – 3 раза в неделю, мы полностью реализуем потребность ребенка в водных процедурах.

**Питание**

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным (каши, творог), составляя четверть от суточной потребности ребенка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке.

Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак, который ребенок получает в школе, должен составлять 10 – 15 % суточной калорийности. Обед (соответственно, 40%) проходит в 13 – 14 часов. Ужин (20 – 25%) – не позднее 19.30, должен быть легче завтрака. Предпочтительны каши, кефир, а также овощи и фрукты. Для детей 7 – 10 лет суточный рацион должен содержать 2300 ккал. Следование режиму питания обеспечит достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

**Подготовка уроков**

Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора – два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Через каждые 25 – 30 минут необходим перерыв с физкультминуткой под музыку для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направленно на закрепление школьных знаний.

 Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место. Важно, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.

Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на восстановление полученных на уроках сведений. Делать уроки вечером не следует – дневная нагрузка значительно снижает работоспособность.

 **Досуг**

Полтора – два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач и другое). Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор более 40 – 45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2 – 5,5 м от экрана.

 **Сон**

Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Школьник должен спать не менее 9 – 10,5 часов. Многие дети не досыпают из-за позднего отхода ко сну. Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребенка необходимо сформировать положительные эмоции. Обязательно следует умыться, почистить зубы, принять душ и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты – 18 С. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что не редко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

* 1. **Особенности режима дня ученика второй смены.**

Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:

* здоровое питание;
* полноценный отдых и сон;
* учебу в школе и дома;
* нахождение на свежем воздухе.

Начинать утро школьника лучшего всего с зарядки. Она даст возможность проснуться и взбодриться. Просыпаться ребенку следует в 7:00 – 7:30.

После зарядки идут гигиенические процедуры, уборка комнаты и завтрак.

В районе 8:30 школьник должен приступать к выполнению домашнего задания. Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми младших классов уходит порядка 1,5-2-х часов, в то время как старшеклассники тратят на домашние задания около 3-х часов.

С 10:00 до 11:00 у детей появляется свободное время, которое они могут потратить на выполнение домашних дел или хобби, а также использовать его для прогулок на свежем воздухе.

Обед у ребенка ежедневно должен быть в одно и то же время – в районе 12:00. Пообедав, ребенок отправляется в школу.

Во сколько начинается вторая смена, определяется школьным расписанием. Занятия в школе, в зависимости от расписания, идут до 17:00, по их окончании ребенок отправляется домой.

В течение часа у учеников второй смены имеется возможность погулять, в начальной школе этого времени немного больше. В 18:00 ребенок должен поужинать. Следующие два часа он занимается своими увлечениями, готовит одежду и обувь на следующий день и совершает гигиенические процедуры. В 21:00 ребенок отправляется спать.

Во время учебы во вторую смену не рекомендуется выполнять домашние задания после школы, так как организм ребенка к этому моменту уже перегружен, и он не может хорошо усваивать информацию.

* 1. **Режим дня младшего школьника второй смены.**

Я предлагаю следующий режим дня для ребят, обучающихся во вторую смену в нашей школе.

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 – 7:30 | Подъем |
| 7.30 – 8.00 | Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет |
| 8.00 – 8.30 | Завтрак |
| 8.30 – 10.00 | Приготовление домашних заданий |
| 10.00 – 11.00 | Прогулка или игры, спортивные занятия на воздухе, кружки |
| 11.00 – 12:00 | Помощь родителям по дому |
| 12.00 – 12.20 | Обед  |
| 12.20 – 12.40 | Дорога в школу  |
| 12.50 – 16.50 | Занятия в школе |
| 17.00 – 17.20 | Дорога из школы домой |
| 17.30 – 18.00 | Прогулка на свежем воздухе |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |
| 19.00 – 21.00 | Свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.) |
|  |  |
| 21.00  | Приготовление ко сну |

1. **Методика исследования.**

Я провела социологическое исследование (анкетирование) учащихся начальной школы МОАУ СОШ № 1 с. Возжаевки, которые обучались во вторую смену в 1 полугодии текущего учебного года и учеников нашего класса, которые сейчас учатся во вторую смену.

Предложенные вопросы:

1. Соблюдаешь ли ты режим дня? (да, нет, не всегда)
2. В котором часу ты ложился (ложишься) спать, обучаясь во 2 смену?
3. В котором часу ты вставал (встаёшь), обучаясь во 2 смену?
4. Когда ты выполнял (выполняешь) домашнее задание (утром или вечером)?
5. Успевал ли ты ежедневно гулять на свежем воздухе?
6. Посещал (посещаешь) ли ты кружки в ДДТ, музыкальную школу?
7. Нравится ли тебе учиться во вторую смену? Почему?

В опросе приняли участие 49 обучающийся 2 «А», 2 «Б», 3 «Б» классов.

Также я узнала у учителей, что при переходе во вторую смену, особенно в первое время, снижается качество приготовления домашних заданий обучающимися и «падает» успеваемость.

1. **Результаты исследования.**

Обработав полученные ответы, я увидела следующее:

1. Ответили «да», что соблюдают режим дня 36 человек из 49 опрошенных, 4 – «нет», 9 – «не всегда».
2. Но вовремя ложатся спать лишь половина опрошенных – 26 человек.
3. А встают вовремя только 6 человек из 49.
4. Уроки делают вечером большая часть учеников –36 человек.
5. Время для ежедневных прогулок находят меньше половины опрошенных – 21 ребёнок.
6. Кружки до обеда посещают лишь 10 человек.
7. Нравится учиться во вторую смену – 21 человеку, не нравится – 28.

Почему нравится? Ответы: можно долго спать; можно сделать уроки и погулять.

Почему не нравится? Ответы: нет времени погулять; не успеваю ничего делать; надо вечером делать уроки; не успеваю смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.

1. **Выводы.**
2. Большинство опрошенных учащихся знают, что режим дня необходим, считают, что соблюдают его, но на самом деле это делают лишь 6 человек из 49.
3. Значит, моё исследование очень актуально, так как не все ребята, обучающиеся во вторую смену, знают, в какое время лучше ложится спать, вставать утром, делать уроки и как «выкроить» время для ежедневных прогулок на свежем воздухе и посещения кружков. Из-за неправильного распределения времени, у них снижается качество подготовки домашнего задания, а, следовательно, и успеваемость.
4. Я думаю, что предложенный вашему вниманию буклет, будет очень полезен. Вы воспользуетесь рекомендациями и предложенным режимом дня для того, чтобы спланировать свою жизнь и сохранить здоровье.
5. Моя гипотеза подтвердилась не полностью: при переходе во вторую смену режим дня меняется, но его можно выстроить так, чтобы хватало времени и на хорошую учёбу, и на отдых, и на полноценное питание, и на ежедневные прогулки и посещение кружков. И при этом сохранить своё здоровье.

**Заключение:**

И во вторую смену ребенок может успешно учиться, полноценно питаться, успевать отдыхать, и помогать по дому. Все что необходимо для этого сделать – правильно организовать режим дня ребенка.

1. **Источники информации.**
2. Детская энциклопедия здоровья «Расти здоровым», М.: Физкультура и спорт, 1992год.
3. [http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/Режим](http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC) дня младшего школьника.
4. [http://antonioracter.narod.ru/nayka/health-school/Режим](http://antonioracter.narod.ru/nayka/health-school/%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC) дня школьника.
5. [http://viktorstr.ucoz.ru/blog/Режим](http://viktorstr.ucoz.ru/blog/%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC) дня младшего школьника.
6. <http://womanadvice.ru/vtoraya-smena-v-shkole>. Вторая смена в школе.
7. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/12/05/roditelskoe-sobranie-na-temu-rezhim-dnya>. Родительское собрание на тему "Режим дня школьника, занимающегося во вторую смену"

### Приложение.

### Буклет «Режим дня младшего школьника, обучающегося во вторую смену»

### Анкеты учащихся начальной школы.