

28.11.2020

## Кружок «ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ»

Руководитель: Калашникова Светлана Владимировна

### Тема «Режим дня и его влияние на самочувствие. Составление режима дня школьника»

Сейчас мы с вами выступим в роли исследователей и проанализируем сутки с точки зрения того, рационально ли мы распределяем время, и помогут нам в этом знания о биоритмах.

Для этого разобьем сутки на три равные части:

1. Работа (учеба в школе + домашнее задание) 8 часов.
2. Свободное время (8 часов).
3. Сон (8 часов).

Для чего нам нужен сон? Для полного восстановления своих сил. А если ученик лег спать в 2 часа ночи, то как пройдет у него следующий день? Следующий день для него пройдет неважно: у него будет повышенная сонливость, неважное самочувствие, в результате он получит двойку в школе и придет домой в плохом настроении, а ведь все эти факторы влияют на здоровье.

**Вывод:** человеку необходим полноценный сон в течение 8 часов.

Сейчас мы проанализируем нашу учебу в школе.

#### Вопросы:

1. В какие часы наблюдается наибольшая работоспособность организма человека в течение суток? (с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов).
2. На каких уроках должны проводиться наиболее сложные предметы и почему? (на 2, 3 и 4-ом уроках)
3. В какие дни недели умственная работоспособность человека максимальна, и как это можно использовать? (во вторник и среду).
4. В какие дни недели умственная работоспособность низкая и чем это объясняется? (в понедельник и в пятницу).

Для чего между уроками нужны перемены? А может в школе лучше заниматься без перемен или сделать перемены короткими по 5 минут, тогда вроде бы и свободного времени останется больше, таким образом, экономится целый час, как вы считаете?

Без перемен никак нельзя, ведь перемена позволяет снять усталость, накопившуюся в течение целого урока, а работа будет более продуктивна, если правильно чередовать труд и отдых.

А каким образом снимается усталость, накопившаяся в течение недели, четверти, года (при помощи выходных и каникул).

**Режим**, в переводе с французского означает управление.

Берегите себя! Слушайте свои биоритмы, и тогда тело наполнится энергией, разум – творческой силой, а сердце – любовью ко всему окружающему.



**Задание.** Составить свой распорядок дня и сравнить его с приведенным ниже образцом.

### Примерный распорядок дня для учащихся, обучающихся в первую смену

Режимные моменты	Время
Пробуждение	6.30
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели	6.30-7.00
Утренний завтрак	7.00-7.30
Дорога в школу	7.30-8.00
Учебные занятия в школе и общественная работа	8.00-14.00
Дорога из школы домой (прогулка)	14.00-14.30
Обед	14.30-15.00
Пребывание на воздухе	15.00-16.00
Приготовление уроков	16.00-18.30
Пребывание на воздухе или занятие в кружках, секциях	18.30-19.30
Ужин и свободные занятия	19.30-21.30
Сон	21.30-6.30

Ответы с указанием имени и фамилии присылайте на электронную почту [kalashnikovasvetlana515@gmail.com](mailto:kalashnikovasvetlana515@gmail.com)

**Будьте здоровы!**