

РЕЖИМ ДНЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Лячина А.В.

МАОУ «СОШ № 14», 4 «В» класс

Руководитель: Лячина О.А., ЧОУ ДПО «Институт Строй-бизнес», преподаватель

Современная жизнь диктует ребёнку активный образ жизни. Всё более усложняющаяся школьная программа, эксперименты взрослых по улучшению образования увеличивают нагрузку на детей. Дополнительные занятия: плавание, танцы, музыка, рисование и другие занимают много времени. Человек из последних сил старается всё успеть, не спит ночами, днями и получает результат – снижается иммунитет, начинаются частые заболевания. В последние годы состояние здоровья учащихся ухудшается. Растёт число хронических заболеваний, стрессовых и депрессивных состояний, физических отклонений подростков. Эти негативные процессы могут быть обусловлены нарушениями режима дня. При соблюдении режима дня образуются условные рефлексы. Например: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению. Актуальность темы обусловлена тем, что состояние здоровья, физического развитие, работоспособность и успеваемость ребёнка в школе зависит от того, насколько правильно организован режим дня школьника.

Цель исследования – выяснить значение режима дня младшего школьника для поддержания здоровья и работоспособности.

Задачи:

– сформировать представления о режиме дня и его компонентах;

– развивать познавательное отношение и интерес к изучаемой теме;
– воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Объект исследования – режим дня.

Предмет исследования – отношение младших школьников к режиму дня.

Методы исследования:

1. Обработка литературных источников.
2. Анкетирование учащихся.
3. Статистическая обработка результатов.

1. Режим дня, как один из элементов здорового образа жизни и его влияние на организм

1.1. Основные элементы здорового образа жизни

Многим кажется, что здоровье будет постоянно, что оно будет всегда. Большая часть людей пользуется своим здоровьем, а не производит и поддерживает его, негативное влияние вносит также и загрязнение окружающей среды, и высокие уровни стрессовых состояний. Однако общеизвестно, что главной и самой серьёзной причиной являются нерациональный образ жизни, неоптимальное использование достижений в науках о человеке, о его резервах, физических возможностях.

Здоровье человека зависит от:

- состояния медицины – на 10%;
- влияния экологических факторов – на 20–25%;
- генетических факторов – на 20%;
- условий и образа жизни – на 50%.



Здоровый образ жизни усиливает адаптацию возможностей организма, способствует восстановлению, поддержанию и развитию его резервов, а так же выполнению нагрузок.

Одним из факторов, влияющих на среднюю продолжительность жизни человека, считается уровень культуры и благосостояния общества, а физическая культура – часть общей культуры.

Важнейшим правилом сохранения здоровья – является соблюдение правильно организованного режима дня!

1.2. Режим дня и биоритмы человека

Современная жизнь диктует человеку активный образ жизни, несмотря на то, что в его организме заложена собственная программа жизни – биологические ритмы. Распорядок дня для здорового образа жизни связан с этим явлением. Всё живое на земле подвержено влиянию биоритмов.



Биоритмы – это периодическая динамика интенсивности физиологических процессов. У человека с ними могут быть связаны и психоэмоциональные колебания. Ритмы поддерживают функционирование нашего организма. Механизм биоритмов сложен, нужно знать, что биоритмы – «внутренние часы», обеспечивающие развитие и гармонию жизни в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды.

Между ритмом жизни и здоровьем прямая и тесная связь. Ритм – это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – потеря здоровья. Можно увидеть колебания биоритмов в течение суток и года.

В течение суток: динамика работоспособности формируется физиологией.

Исследования показали, что: 8.00–12.00 – наибольшая работоспособность у человека, с 2.00 до 16.00 – период наименьшей работоспособности. Кроме того, суточные биоритмы сказываются на отдельных сторонах работоспособности. Например, выяснилось, что в первой половине дня (до 13.00) лучше удаются действия, связанные с выносливостью, с запоминанием бессмысленной информации, во второй (до 21.00) – с гибкостью. При этом время 13.00 и 21.00 – это критические точки, когда физическая нагрузка становится вредной для системы кровообращения.

Изменение работоспособности в течение суток представлено на рис. 1.

Динамика недельной работоспособности определяется психологическими механизмами, то есть «усталостью от работы».

В течение недели: понедельник-вторник – вхождение в рабочий режим «вработывание»; среда-четверг- устойчивая работоспособность; пятница-суббота – период снижения результатов и работоспособности.

Соблюдение режима дня позволяет рационально планировать свои дела максимально приблизив их к биологическим возможностям организма.

Режим дня – это правильное распределение времени на работу и отдых или можно сказать – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Суточные ритмы человека

Время суток, ч.	Состояние человека
1–5	Фаза замедления биоритмов.
5–9	Повышение психической активности, сердце работает с полной нагрузкой.
10–13	Повышение активности, период мобилизации всех сил.
14	Энергетический спад, организм нуждается в отдыхе.
15–17	Время подъёма активности, максимальная частота сердечных сокращений.
18–20	Психическая стабильность на нуле, скорость реакции организма минимальная.
21	Время нормализации психического состояния, продуктивного запоминания текстов, обострения памяти.
22–24	Организм готовится к отдыху, работа по восстановлению клеток.

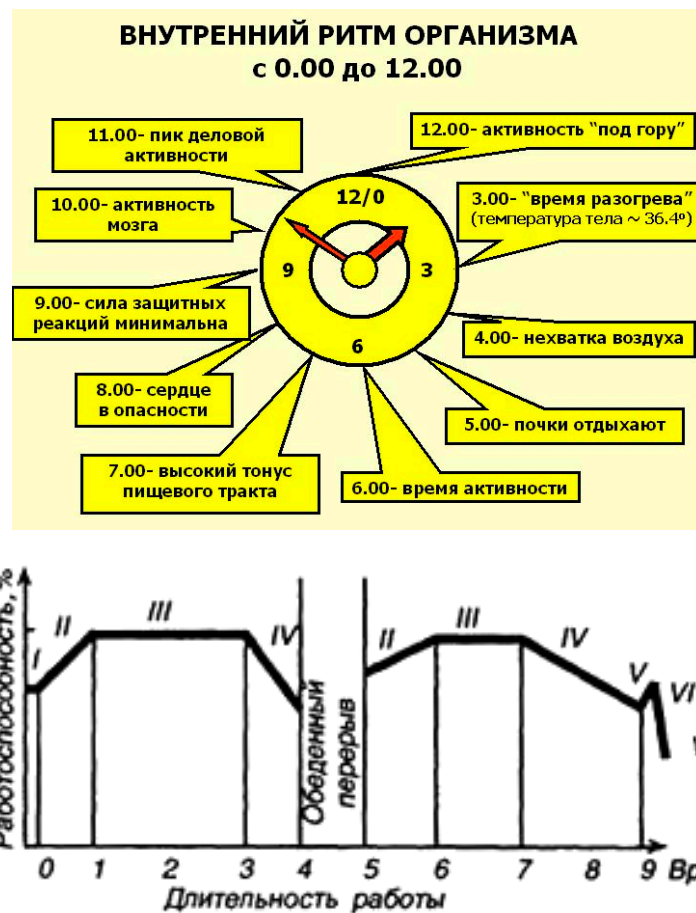


Рис. 1. Динамика работоспособности

1.3. Соблюдение режима дня и последствия его нарушения

Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня!



Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. Необходимо

приучаться соблюдать режим дня. Это понятие включает в себя следующие моменты:

- 1) достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
- 2) рациональное питание в одни и те же часы;
- 3) определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье.

Соблюдение режима дня способствует:

- нормальному росту и развитию детей;
- повышению иммунитета;
- здоровому сну;
- правильному пищеварению;
- восстановлению нервной системы;
- высокой работоспособности;
- бодрое состояние в течение длительного времени;
- помогает выработать полезные привычки и навыки;
- способствует укреплению воли.

Несоблюдение режима дня приводит к:

– чрезмерным нагрузкам;
 – отставанию в физическом и умственном развитии;
 – неврозам;
 – заболеваниям сердечно-сосудистой системы;
 – быстрому переутомлению;

Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья. Соблюдая режим дня – мы формируем условные рефлексы следования здоровому образу жизни и внутренне готовим организм к выполнению определённых видов работы.

Например, если мы в одно и то же время делаем уроки, организм привыкает и к этому времени вырабатывает способность собраться, сконцентрироваться, происходит не только психологический, но физиологический настрой – усиливается дыхание, кровообращение, активность мозга, это позволяет быстрее и лучше выполнить необходимое задание.

Если питаемся в одно и то же время, происходит интенсивное выделение пищеварительного сока, повышается перистальтика кишечника, что повышает эффективность пищеварения. Усвоение питательных веществ, в данном случае максимальное, что особенно важно для растущего организма. Если человек ежедневно, в одно и то же время ложится спать и просыпается, завтракает и обедает, выполняет утреннюю гимнасти-

ку, проводит закаливающие процедуры, что вырабатывает рефлекс на время, этих действия формируют динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга.

Важна последовательная повторяемость действий в определённое время. Таковы биологические и физиологические основы режима дня.

Нужно помнить, что состояние организма зависит от колебательных ритмических явлений внешней среды – смены света и темноты, метеофакторов, смены времени года, солнечной активности на примере магнитного поля земли.

1.4. Определение и структура рационального режима дня

Необходимо учитывать вышеперечисленные факторы и соблюдать простые, но необходимые требования:

- выполнение различных видов деятельности строго в определенное время;
- рациональное чередование работы и отдыха;
- регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день и в одни и те же часы;
- занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;
- пребывание на чистом воздухе, не менее 2–3 часов в день;
- строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желателен ночной сон в одно и то же время.

В табл. 1. представлена примерная структура режима дня для школьников разной возрастной категории.

Таблица 1

Режим дня школьника

№ п/п	Пункты режима дня	Возраст (класс)			
		7–9 лет (1–4класс)	10–12 лет (5–7класс)	13–14 лет (8–9класс)	15–16 лет (10–11класс)
1.	Подъём	7.00	7.00	7.00	7.00
2.	Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
3.	Завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
4.	Дорога в школу	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
5.	Занятия в школе	8.30–12.30	8.30–13.30	8.30–14.00	8.30–14.30
6.	Дорога из школы	12.30–13.00	13.30–14.00	14.00–14.30	14.30–15.00
7.	Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00	15.00–15.30
8.	Отдых	13.30–14.30	14.30–15.00	-	-
9.	Прогулка на воздухе	14.30–16.30	15.00–16.30	15.00–17.00	15.30–17.00
10.	Выполнение уроков	16.30–17.30	16.30–18.30	17.00–19.30	17.00–20.00
11.	Прогулка на воздухе	17.30–19.00	18.30–19.30	19.30–20.30	20.00–21.00
12.	Ужин, свободное время	19.00–20.00	19.30–20.30	20.30–21.00	21.00–21.30
13.	Вечерний туалет	20.00–20.30	20.30–21.00	21.00–22.00	21.30–22.00
14.	Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	22.00–7.00	22.00–7.00

Так как многие школы стараются по возможности перейти на обучение всех классов в первую смену, данная структура режима дня для школьников обучающихся в первую смену.

Для обучающихся во вторую смену первые 3 пункта должны остаться без изменения, а остальные корректируются в зависимости от начала занятий в школе. Пункты режима дня в вечернее время (п.11–п.14) желательно так же оставить без изменения.

2. Практическая часть

2.1. Анкетирование учащихся и анализ полученных данных

Для анализа отношения школьников к соблюдению режима дня нами была разработана анкета и опрошены учащиеся нашей школы МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14».

Пример анкеты представлен в приложении 1.

По результатам анкетирования было выявлено, что лишь в семьях 61% опрошенных школьников составляется распорядок дня. Из них, только в 30% соблюдается выполнение пунктов распорядка дня регулярно, 61% следует им иногда. В большинстве случаев, в семьях школьников младшего звена за соблюдением режима дня следят родители (рис. 2).

В старшем звене конечно большая часть школьников контролируют себя сами, так как начинают понимать важность соблюдения режима дня. Соблюдение режима дня способствует тому, что дети просыпаются в хорошем настроении, выспавшись, что способствует положительному настрою на весь день и помогает справиться с школьными нагрузками (рис. 3, 4).

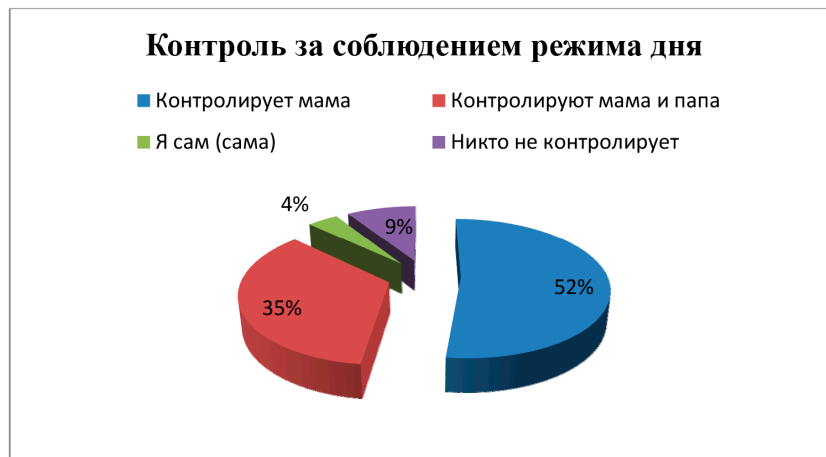


Рис. 2. Контроль за соблюдением режима дня



Рис. 3. Время засыпания и состояние после сна

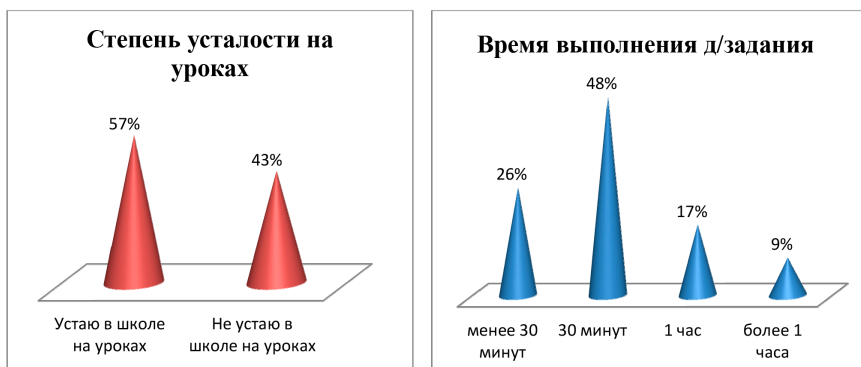


Рис. 4. Степень усталости от школьных занятий и время их выполнения

Повышению степени адаптации к нагрузкам способствуют:

- перемена вида деятельности,
- физическая активность,
- регулярные прогулки на свежем воздухе (рис. 5).

2.2. Выводы и рекомендации по итогам проведённого исследования

По результатам исследования можно сделать вывод, что большинство учащихся знакомы с понятием режима дня и 83 % счи-



Рис. 5. Смена видов деятельности

Большинство опрошенных (83 %) считают, что соблюдение режима дня очень важно, так как способствует повышению работоспособности, степени усваивания информации и улучшению физического и психического здоровья школьника.

тают важным его соблюдение но лишь 30 % удаётся это сделать.

Режим позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями.

Подведя итоги анкетирования для учащихся младших классов рекомендуется:

- просыпаться рано (7.00 первая смена – 9.00 вторая смена);
- соблюдать оптимальный двигательный режим (утром зарядка, в течение дня ежедневные прогулки общей продолжительностью 2,5 – 3,5 часа);
- завтрак обязательно должен быть горячим и плотным (каши, творог),
- обед в 13 – 14 часов, ужин – не позднее 19.30, должен быть легче завтрака.
- вернувшись из школы, обязательный отдых 1–1,5 часа;
- при выполнении уроков необходимо делать перерывы через каждые 25–30 минут, для восстановления работоспособности, желательно с физ. минуткой;
- 1,5 – 2 часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач);
- продолжительность сна должна быть не менее 9–10,5 часов.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. Если у ребёнка отмечается раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушение сна, то причина чаще всего заключается именно в несоблюдении режима дня. Примерный режим дня для школьников разных классов представлен в приложении 2.

Заключение

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одно из основных составляющих крепкого здоровья – режим дня. Ответственность за своё здоровье в отношении школьников младшего звена должны воспитывать родители, показывая собственным примером стремление к здоровому образу жизни, одним из элементов которого является соблюдение режима дня. Для школьников старшего возраста культура здорового образа жизни должна стать стилем жизни. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Культура здоровья студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – М.: Просвещение, 1991. – 176 с.
3. Бреус Т.К., Чибисов С.М., Баевский Р.М., Шебзухов К.В. Хроноструктура биоритмов сердца и внешней среды. – М.: Изд-во Российского университета дружбы народов, 2002. – 232 с.

4. Жданова Ю.В., Назаренко В.М. Формирование здорового образа жизни // Биология в школе. – 2006. – №2.

5. Забавина С.В. Влияние режима дня на здоровье учащихся // Сайт «Биология. Первое сентября».

6. Общая биология. Базовый уровень: учеб. для 10–11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Сивоглазов, И.Б. Агафонова, Е.Т. Захарова. – М.: Дрофа, 2010. – 368 с.

7. Хильдебрандт Г. Хронобиология и хрономедицина / Г. Хильдебрандт, М. Мозер, М. Лехофер. – М.: Арнебия, 2006. – 144 с.

8. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Глав. ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2002. – 464 с.

9. FB.ru: <http://fb.ru/article/43258/pravilnyiy-rejim-dnyazalog-zdorovya-i-dolgoletiya>.

10. FB.ru: <http://fb.ru/article/232567/idealnyiy-den-kakoy-on>.

Приложение 1

Пример анкеты

Анкета для учащихся

Составляется ли в Вашей семье распорядок дня?

- да
- нет

Соблюдают ли в Вашей семье пункты распорядка дня?

- да
- нет
- иногда

Соблюдаете ли Вы режим дня?

- да
- нет
- иногда

Кто в Вашей семье контролирует соблюдение режима дня?

- мама
- папа
- я сам (сама)
- никто

В какое время Вы просыпаетесь?

- 7.00
- 8.00
- 9.00
- 10.00

В каком состоянии Вы просыпаетесь?

- в хорошем настроении
- выспавшись
- часто не высыпаюсь
- в плохом настроении

Делаете ли Вы утром зарядку?

- да
- нет
- иногда

Какие утренние процедуры Вы проводите?

- умывание
- чистка зубов
- душ
- (обтирание и др.)

- Завтракаете ли Вы перед школой?
- да
 - нет
 - иногда
- Устаёте ли Вы в школе на уроках?
- да
 - нет
- Сколько времени занимает прогулка на свежем воздухе?
- менее 30 минут
 - 30 минут
 - 1 час
 - более 1 часа
- Какие кружки Вы посещаете?
- танцы
 - плавание
 - спортивные секции
 - муз. школа
 - школа ин. языков
 - _____
- Много ли времени уходит на выполнение домашних заданий?
- менее 30 минут
 - 30 минут
 - 1 час
 - более 1 часа
- Делаете ли Вы перерывы при выполнении домашнего задания?
- да
 - нет
15. Отводится ли время на вечерний отдых?
- да
 - нет
- В какое время Вы ужинаете?
- 17.00
 - 18.00
 - 19.00
- 20.00
 - 21.00
 - 22.00
- Как Вы проводите время перед сном?
- читаю
 - смотрю телевизор
 - _____
 - играю
 - общаюсь с семьёй
- Как проходит подготовка ко сну?
- подготовка одежды в школу
 - планирование следующего дня
 - гигиенические процедуры
 - анализ прошедшего дня
 - _____
19. В какое время Вы ложитесь спать?
- 22.00
 - 24.00
 - 23.00
 - 01.00
- Сколько времени проводите за просмотром телевизора, работой за компьютером?
- 30 минут
 - 1 -1,5 часа
 - 1,5 -2 часа
 - более 2 часов
- Как часто Вы планируете свой день?
- каждый день
 - не планирую
 - иногда
 - _____
- Считаете ли Вы важным соблюдение режима дня?
- да
 - нет
- Ваш возраст: _____

Приложение 2

Образец памятки ученику

Режим дня школьника начальной школы 1–4 класса

Режим дня школьника		
	Подъём, зарядка	7 - 00
	Гигиенические процедуры	7 - 15
	Завтрак	7 - 30
	Дорога в школу	7 - 50
	Пребывание в школе	8 - 30
	Дорога из школы	12 - 30
	Обед	13 - 00
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
	Выполнение домашних заданий	16 - 00
	Полдник	17 - 00
	Помощь по дому	17 - 15
	Ужин	18 - 30
	Свободное время	18 - 45
	Подготовка ко сну	21 - 15
	Сон	21 - 30

Режим дня школьника 5-6 класса.

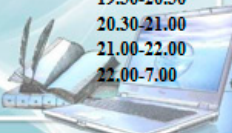


Подъём	7.00
Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-13.30
Дорога из школы	13.30-14.00
Обед	14.00-14.30
Отдых	14.30-15.00
Прогулка на воздухе	15.00-16.30
Выполнение уроков	16.30-18.30
Прогулка на воздухе	18.30-19.30
Ужин, свободное время	19.30-20.30
Вечерний туалет	20.30-21.00
Сон	21.00-7.00



Режим дня школьника 8-9 класса.

Подъём	7.00
Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-14.00
Дорога из школы	14.00-14.30
Обед	14.30-15.00
Отдых	-
Прогулка на воздухе	15.00-17.00
Выполнение уроков	17.00-19.30
Прогулка на воздухе	19.30-20.30
Ужин, свободное время	20.30-21.00
Вечерний туалет	21.00-22.00
Сон	22.00-7.00



Режим дня школьника 10-11 класса.

Подъём	7.00
Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-14.30
Дорога из школы	14.30-15.00
Обед	15.00-15.30
Отдых	-
Прогулка на воздухе	15.30-17.00
Выполнение уроков	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	20.00-21.00
Ужин, свободное время	21.00-21.30
Вечерний туалет	21.30-22.00
Сон	22.00-7.00

