

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ

Минниханова Аделина Артуровна

Гайсина Гузель Фирдавиевна

студенты

Толмачев Денис Анатольевич

кандидат медицинских наук, доцент кафедры

общественного здоровья и здравоохранения

Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск

Аннотация. На сегодняшний день состояние школьного образования характеризуется снижением активности и интереса школьников к учебе. Соблюдение режима дня и умение правильно распределять свое время оказывают влияние на работоспособность и способствуют повышению успеваемости учащихся.

Ключевые слова: школьники, режим дня, успеваемость.

Одним из основных факторов, влияющих на хорошую усвояемость школьного материала, является правильное распределение времени. В связи с этим возникает необходимость оптимизации режима учебного дня. Для повышения качества получаемых знаний школьникам следует освоить искусство планирования и управления своим временем и жизнью - тайм – менеджмент.

Правильная организация времени является важным навыком для детей в составлении своего режима дня[1]. Строгое соблюдение распорядка дня повышает работоспособность и успеваемость учащихся, предохраняет организм от переутомления, укрепляет здоровье [2].

Таблица 1.Правильный режим дня для старшеклассника (15- 16 лет)

7: 00	Подъем
7:00- 7:30	Зарядка, водные процедуры, туалет, завтрак
8:00- 8:20	Дорога в школу
8:30- 14:00	Занятия в школе
11:00- 12:00	Обед
14:00- 14:30	Дорога домой
15:00- 17:00	Посещение спортивных секций, дополнительных занятий
17:00- 19:00	Выполнение домашних занятий
19:00- 19:30	Ужин
19:30- 23:00	Приготовление к школе и свободные занятия
23:00	Приготовление ко сну
23:30- 7:00	Сон

В данной таблице приведен примерный распорядок дня для учащихся, занимающихся в

общеобразовательной школе. Очевидно, что ни одна схема не может быть универсальной. Но главное правило - разумное чередование физических и умственных нагрузок с полноценным отдыхом, а также соблюдение норм рационального питания.

Для исследования особенностей режима дня и образа жизни старших школьников было проведено анкетирование учащихся 9 классов города Ижевск.

Цель: определить зависимость успеваемости школьников от их режима дня.

Материалы и методы: социологический опрос в форме анкетирования среди учащихся старших классов; статистический анализ полученных данных; сравнительный анализ.

Всего в анкетировании приняли участие 94 учащихся 9 класса, Средний возраст опрошенных составил 15,2 лет, из них 41,2% мальчиков и 58,8% девочек.

Анализ анкет показал, что не все дети делают утреннюю зарядку и посещают спортивные секции, следовательно, у них наблюдается дефицит двигательной активности. При этом в свободное время небольшая часть проводит на свежем воздухе, остальные предпочитают пассивный отдых, сидя за компьютером или смотря телевизор.

Не все школьники завтракают, хотя знают, что полноценный завтрак благоприятно влияет на умственную деятельность. У ребят наблюдается дефицит сна, который они связывают с подготовкой к экзаменам.



Среди учащихся 9 классов были определены «отличники» – 9 человек, «ударники» – 53, «троечники» – 32. Анкетирование было не анонимным, с целью сопоставления успеваемости школьников с их режимом дня.

Результаты исследования подтвердили тот факт, что подростки, умеющие правильно

распределять свое время и соблюдать режим дня, имеют более высокую успеваемость и хорошие оценки.

Выводы

Из-за длительного пребывания за компьютером и использования других информационных гаджетов, у школьников значительно укорачиваются другие режимные моменты: сон, активная внеучебная деятельность, пребывание на свежем воздухе. Обнаружено несоблюдение режима питания, отсутствие завтрака, поздний ужин, недостаточное количество приемов пищи, в том числе горячей, длительные перерывы, неправильные пищевые предпочтения.

Искусство тайм-менеджмента не зря набирает все большую популярность, так как необходимо уметь планировать и управлять своим временем. Расставление приоритетов, способность концентрироваться на главном и грамотное распределение своих сил помогут добиться успеха в любых начинаниях.

Рекомендации

Оптимизация режима дня вызывает необходимость совместных усилий семьи и школы для составления рационального режима дня и контроля за его выполнением в соответствии с гигиеническими требованиями.

Список литературы:

1. Баль Л. В. Формирование здорового образа жизни. М.: Владос, 2009.- 154 с.
2. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков: Учебник/ Под ред. Г.Н. Сердюковской. – М.: Медицина, 1989.- 320 с.
3. Попова Н.М., Созонова М.Ю., Духтанов И.В. Осведомленность о здоровом образе жизни школьников, госпитализированных в санаторий "Юськи", включенный в программу "Бережливый санаторий" // Синергия Наук. 2018. № 30. С. 1616-1620.
4. Попова Н.М. Комплексная характеристика здоровья подростков (на модели Удмуртской Республики): автореф. дисс. на соиск. учен. степ. докт. мед. наук: 14.00.33. / Наталья Митрофановна Попова; ГОУ ВПО «Российский государственный медицинский университет Росздрава» - М., 2006. – 40 с.
5. Толмачев Д.А., Перминова М.Л., Хабибрахманова А.Н. Оценка ориентации школьников на здоровый образ жизни // Синергия Наук. 2016. № 6. С. 731-736.