

«Как организовать труд и отдых школьника»

Выполнила: Туманова Анна,
ученица 3 «А» класса
МБОУ «СОШ №6»

Руководитель: учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №6»
Отнельченко Татьяна
Николаевна

Пермь, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение

II. Как правильно организовать режим труда и отдыха

а. Режим дня

б. Как проходят уроки в нашем классе

в. Образцовый театр хореографического танца «Ассоль»

г. Как организован отдых в других городах

д. Мой отдых и труд летом

III. Рекомендации для учащихся и их родителей по развитию у них желания соблюдать режим дня.

IV. Результаты опроса и выводы

V. Используемая литература

Введение

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя стереотип.

Как правильно организовать режим труда и отдыха

Насколько важна для человека организация режима труда и отдыха?

Любой труд сопровождается в конечном итоге утомлением организма. Умеренное утомление полезно. Безделье гораздо больше, чем труд, утомляет и расстраивает нервную систему. Утомление возникает не сразу. Ему всегда предшествует чувство усталости.

Утомление легко определить, его можно предупредить и наконец от него нетрудно избавиться. Для этого надо лишь своевременно реагировать на появляющиеся признаки, которые могут привести наш организм к хроническому утомлению.

Если работа не прерывается, то переходит в переутомление. Оно надолго расстраивает функции всех органов и систем, ведет к стрессовым состояниям, истощает деятельность центральной нервной системы. Рациональная организация режима труда и отдыха защитит вас от заболеваний.

Переутомленные люди, как известно, во много раз восприимчивее к различным заболеваниям.

Каждый должен научиться планировать рациональный режим труда и отдыха, вовремя перестраивать свою трудовую деятельность, не доводить организм до переутомления. Людям умственного труда, работающим преимущественно за письменным столом, больше внимания следует уделять позе. Сидеть за столом рекомендуется не сгибая спины, а лишь несколько наклонив туловище вперед. Локти располагать симметрично. Дыхание должно быть ритмичным, с глубоким спокойным вдохом и выдохом.

Согласно рациональному режиму труда и отдыха через каждый час работы следует выйти из-за стола и сделать 3–4-минутную разминку: упражнения с наклоном и вращением туловища и шеи. Благодаря этому происходит активный отдых коры головного мозга, позволяющий успешно продолжать начатый труд. Человек долго и плодотворно может трудиться только тогда, когда он хорошо отдыхает.

Таким образом, правильная организация режима труда и отдыха, умелое чередование трудовой деятельности с отдыхом, умственный труд с физическим, соблюдение определенного режима, поможет на долгие годы сохранить здоровье, продлить жизнь, повысить производительность умственного и физического труда.

Правда ли, что школьники, соблюдающие режим сна и отдыха, лучше учатся?

Учеба в школе – это тот период, когда настало время, когда приходится сменить сплошной отдых на напряжённую учёбу. Как сделать этот переход менее болезненным? Как сделать так, чтобы дети меньше уставали и лучше учились? Конечно, можно всё пустить на самотёк и предоставить школе. Но ведь большую часть суток дети находятся в семье, и дело взрослых – проявить к ним внимание и заботу, правильно организовать режим выполнения домашних заданий, отдыха, питания и сна. Ведь от того, как правильно организован режим дня школьника, особенно в младших классах, зависят состояние его здоровья, физическое развитие, работоспособность и, главное, успеваемость в школе.

Особенно важен распорядок отдыха и сна. От невыспавшихся, уставших детей трудно ждать успехов в учёбе. Рационально организованный режим дня школьника предусматривает: правильное чередование труда и отдыха; регулярное питание; сон определённой продолжительности с соблюдением времени подъёма и отхода ко сну; определённое время для физзарядки и личной гигиены; определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе. Начинать готовить уроки сразу после школы нецелесообразно, так как ребёнок устал. Лучше ему отдохнуть 2-3 часа на открытом воздухе. При выполнении домашних заданий режим лучше поддерживать, как в школе: 40-45 минут занятия, 10 минут – перерыв. При этом ребёнка не надо отвлекать посторонними поручениями, иначе он будет заниматься дольше и сильнее устанет.

Великим русским учёным И.М. Сеченовым было доказано, что полный покой – не самый лучший отдых. А лучшим отдыхом является смена деятельности, то есть активный отдых, когда одни нейроны мозга отдыхают, а другие в это время работают. Во время отдыха нервные клетки отдыхают и восстанавливаются, а длительное напряжение истощает их. Лучше всего, когда напряжённая умственная работа сменяется физическими нагрузками на свежем воздухе. Соблюдение режима дня вырабатывает у ребёнка привычку к порядку, дисциплине, воспитывает чувство ответственности за усвоение учебного материала и выполнение домашних заданий. Он начинает дорожить своим временем, приобретает навыки систематического труда. Если ребёнок привык вовремя ложиться спать и вставать, он тем самым обеспечил себе бодрость, хорошую работоспособность на весь день. Выспавшийся ребёнок лучше воспринимает объяснения учителей, весел и жизнерадостен в свободное время, лучше и быстрее готовит домашние задания. Особенно важна продолжительность сна. У ребёнка она больше, чем у взрослых. Так, дети в возрасте 8-9 лет должны спать 10,5-11 часов, от 10 до 11 лет – 10 часов, от 12 до 15 лет – 9 часов и только после 15 лет – как взрослые, 8-8,5 часов. Вставать ребёнку лучше всего в 7 часов, а ложиться спать в 20.30-21.00.

Режим дня школьника

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики должен включать такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке.

Распорядок дня школьника, которого придерживались всего 10 лет назад, практически неприемлем для современного ученика. Сегодня школьники испытывают намного большие нагрузки: новые предметы, более интенсивные способы обучения, олимпиады, внеклассные занятия и т.д. Поэтому современному школьнику требуется и современный правильный режим дня.

КАК ПРОХОДЯТ УРОКИ В НАШЕМ КЛАССЕ

Еще Алла Пугачева в давние годы пела в своей песне: «Нынче в школе первый класс – вроде института!».

Вот и в нашем классе занятия проходят по Федеральной государственной образовательной системе «Школа – 2100». Программа обучения - развивающая. В нашей школе ученики класса делятся на группы. В группе выбираются: Хранитель огня, Профессор наук, Мастер игр, Помощник медуницы, Редактор.

Профессор наук организует помощь тем, кто немного отстает от остальных, проверяет у членов группы, как выполнено домашнее задание и ставит оценки («Молодец», «Хорошо», «Мне понравилось», «Домашнее задание не выполнено», «Плохо»). Тетради с проверенными заданиями мы сдаем учителю, и нам выставляются оценки в электронный дневник.

Хранитель огня следит за порядком и поведением в группе.

Мастер игр придумывает и предлагает игры на переменах.

Помощник медуницы знает все телефоны в группе и в случае необходимости звонит и сообщает домашние задания на последующие дни.

Редактор вместе с членами группы выпускает стенгазеты на интересные темы. Так, например, наша группа выпустила газеты «Планеты солнечной системы», «Животные нашей планеты».

Группа в таком составе должна состоять из 5-ти человек и работает примерно месяц, затем члены группы меняются. Одна из групп каждую неделю является дежурной.

Сидим мы в классе не по два человека за партой, а группами. Три парты соединены вместе. Этот метод делает нас более дружными и знания усваиваются лучше.



В нашей школе уроки проходят занимательно, интересно и весело. А почему же они веселые? Потому что после занятий мы отвечаем на вопросы

учителя и за правильные ответы получаем призы – жетончики. Кто больше наберет жетончиков, тот на этот день – самый умный ученик нашего класса и получает «5»-ку.

А еще один раз в неделю мы ходим в школьный бассейн!

Все ученики нашего класса посещают внутришкольные кружки, секции, в том числе:

- «Умники и умницы» - 19 человек;
- «Проект» - 8 человек;
- «Развитие речи» - 15 человек;
- «Хоровое пение» - 28 человек;
- «Бассейн» - 28 человек.

СОЧЕТАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА.

Сочетание труда и отдыха – это занятия спортом, танцами, плаванием и др. Помимо школы я занимаюсь танцами, посещаю Образцовый театр хореографического танца «Ассоль», который находится в Доме Культуры Железнодорожников.

Руководителями театра «Ассоль» являются режиссер–постановщик Валерий Катаев, руководитель – Любовь Сычева.

Именем романтической красивой повести А. Грина лиричная и чем-то страстная добра над злом, стремление к тому, что театр хочет видеть в Концертная деятельность дети с удовольствием выступают на мероприятиях Дворца и других концертных площадках города.



девушки Ассоль из назван наш театр. Ее натура, вера в торжество духовной красоте – это своих артистах. себе в январе 1979 года. коллектива интенсивна,

Наш коллектив участвовал в конкурсе «Урал собирает друзей» в рамках международного проекта.



Это дворец Молодежи



А это фрагмент из танца «Навстречу Алым парусам»



После выступления

КАК ОРГАНИЗОВАН ОТДЫХ В ДРУГИХ ГОРОДАХ

Летом 2013 года я была в Северной столице нашей родины – Санкт-Петербурге.

Там меня приятно удивило то, как организован отдых для жителей города. Огромные парки, аттракционы, многочисленные кафе и закусочные, прогулки по Неве и многое другое.

Я прокатилась на таком виде транспорта, которого в Перми нет. Аквабус – большая моторная лодка, вместимостью до 12 человек, передвигается по реке, от остановки к остановке. Из окон люди любуются видами города, тогда как капитан в белой фуражке мчит их по волнам.



В парках нет привычного для пермяков мусора – кругом чистота и порядок. Оборудовано много лавочек и скамеек, чтоб любой человек мог отдохнуть в тени крон огромных лип и дубов. В парках живут белки, и каждый желающий может их покормить орешками прямо с ладони.



Организован прокат лодок, и катамаранов, и людям можно покататься по заливам Невы. По берегам живут красивые утки с маленькими утятами. Мы брали с собой белый хлеб и кормили их, а они стайками плыли прямо за нашей лодкой, и нисколько нас не боялись.

В Санкт-Петербурге есть «Диво-Парк», в котором установлены аттракционы («Ракета», «Сатурн», «Резинка» и другие). Не каждый человек рискнет прокатиться на них и пощекотать себе нервы, - высота огромная!

Как бы хотелось, чтобы и в нашем Балатовском парке было так же красиво и приятно!

МОЙ ОТДЫХ И ТРУД ЛЕТОМ

В свободное время я очень люблю отдыхать на даче. Наш участок находится почти на берегу Камы недалеко от музея деревянного зодчества «Хохловка». Всего час езды на машине или автобусе – и ты на природе, на свежем воздухе любишь чудесными видами нашей необыкновенной русской природы.

В Хохловских лесах живут дикие животные: зайцы, лисы, белки, лоси. И если не шуметь в лесу, и не пугать их, то можно наблюдать за их жизнью на свободе.

Мне нравится бывать с папой на рыбалке. Так здорово встать рано утром, когда вокруг тишина, на траве еще не высохла утренняя роса. Мы с папой плывем на лодке, кругом еще туман, и только слышно, как рыбы плещутся в воде, оставляя круги на ровной, как зеркало, поверхности.

Я сама уже научилась рыбачить, и как-то раз даже наловила рыбы больше, чем папа.



Вот теперь с гордостью можно возвращаться домой.

Еще одно мое увлечение – «тихая охота» - походы за грибами. У меня есть своя корзинка и специальный ножик. Мама научила меня разбираться, какие грибы съедобные, и их можно собирать, а какие ядовитые.

Мне очень нравится бродить по лесу, по тропинкам. Воздух свежий, под ногами шуршит трава, слышно, как в кронах деревьев щебечут птицы. А иногда маленькая мышка – полевка, испугавшись хрустнувшего под ногой сучка, быстро пробежит прямо перед тобой и спрячется в норку.

Я очень радуюсь, когда мне первой удастся найти какой-нибудь красивый грибочек: белый, подосиновик, или огромный пень с опятами, или полянку с лисичками! И даже полная корзина грибов не кажется мне тяжелой – ведь это я сама собрала.

А потом, вернувшись домой, я помогаю маме и бабушке перебирать и чистить наш «улов». А какая получается вкусная грибовница или жареха - пальчики оближешь!

Результаты опроса и выводы

Опрошено 27 человек.

1. В какое время вы ложитесь спать?

До 22:00 часов - 19 чел., после 22:00 – 8 чел.

2. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

Да – 14 чел., НЕТ 13 - чел.

3. Сколько времени уходит на выполнение домашних заданий?

До 2 часов – 19 чел., до 3 часов – 8 чел.

4. Сколько времени в течение недели уходит на занятия в кружках, спортом и др.?

Не занимаются – 5 чел., до 3 часов – 11 чел., больше 3 часов – 11 чел.

5. Сколько времени в течение суток уходит на прогулки на открытом воздухе?

Меньше 1 часа - 12 чел., больше 1 часа - 13 чел., больше 2 часов – 2 чел.

6. Сколько времени в течение суток вы смотрите телевизор?

Меньше 1 часа - 20 чел., больше 1 часа - 7 чел.

7. Полноценный ли у Вас завтрак?

Да – 26 чел., НЕТ 1 - чел.

8. Как и где Вы отдыхаете летом?

На даче, море – 24 чел, организованный отдых – 3 чел.

Из опрошенных учатся

на «отлично» - 4 чел;

на «хорошо» - 16 чел.

на «удовлетворительно» - 9 чел.

Выводы

Из опрошенных 27 человек:

20 человек соблюдают режим труда и отдыха.

Отличников – 4 человека

Учатся на «4» и «5» – 16 человек , что и подтверждает мою гипотезу:

Школьники, соблюдающие режим труда и отдыха лучше учатся!

Список используемой литературы

1. М. А. Бесова, В школе и на отдыхе
2. С. А. Шмаков, Каникулы
3. Карел Поломис, Дети на отдыхе
4. Научно- методический журнал, Воспитание школьников