

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Организм детей и подростков очень чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, следовательно, особенно нуждается в эффективных средствах защиты. К таким средствам относится рациональный режим дня. Объясняется это не только тем, что распорядок дня строится с учётом биоритмов, но и тем, что соблюдение изо дня в день одних и тех же часов сна, приёма пищи, занятий утренней гимнастикой и т. д. ведёт к выработке рефлекса на время, формирует так называемый динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга.

Успешность обучения подростка в школе так же во многом обеспечивает выполнение режима.

В современном российском обществе к режиму относятся, на наш взгляд, несколько поверхностно, и напрасно. Правильно организованная жизнь подростка позволяет ему достигать больших результатов в обучении, поскольку силы рационально распределены.

Организованный подросток умеет планировать свои действия, выполнять их в определенной последовательности и соотносить со временем, затраченным на их выполнение. Не так сложно сформировать у подростка чувство времени. Для этого нужно приучить его к режиму. И здесь мы сталкиваемся с колоссальной сложностью, которая заключается отнюдь не в особенностях подросткового возраста, а в отсутствии готовности взрослых организовать режим ребенка.

Но стоит обратить внимание, что к 8 классу у учащихся уже есть так называемые «школьные болезни», которые они приобрели за время обучения в школе, например, близорукость, некоторые психические отклонения, заболевания желудочно-кишечного тракта и т.д. И если раньше родители больше контролировали детей, то к 14–15 годам учащиеся становятся более самостоятельными, да и родители зачастую пагубно влияют на здоровье ребенка, перегружая его, как морально, так и физически. В таком случае,

одной из первых, и главных задач системы образования и школ в частности становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установок на сохранение своего здоровья, культурных и нравственных ценностей, а так же всевозможное сокращение и избежание перегрузок обучающихся.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Учащийся должен получать знания, которые пригодятся ему в жизни, будут актуальными. К таким и относятся знания о организации рационального режима дня. Учащихся нужно направить на формирование ответственного отношения к своему образу жизни, телу и здоровью в целом. Учитель, взаимодействуя с родителями, с администрацией школы, другими педагогами, с медицинскими работниками, и с детьми, владея современными педагогическими знаниями будет плодотворно выполнять свою работу.

Цель исследования – разработка и апробация программы формирования рационального режима дня у обучающихся 8-х классов во внеурочной деятельности.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации. **Предмет исследования** – особенности формирования рационального режима дня обучающихся средствами внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) изучить значение режима дня в жизни подростков и принципы его построения;
- 2) проанализировать психологические особенности формирования установок на соблюдение режима дня;
- 3) подобрать диагностический инструментарий для определения уровня знаний обучающихся о рациональной организации режима дня и сформированности установки на его ведение;
- 4) разработать и апробировать программу внеурочных мероприятий, направленную на формирование рационального режима дня у обучающихся.

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ педагогической и научно-методической литературы;
- *эмпирические*: анкетирование, опрос, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 37 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ рациональной организации режима дня обучающихся» рассматриваются понятие «режим дня», значение режима дня в жизни подростков, а также методы и формы формирования у обучающихся рационального режима дня.

Подростковый период — это возраст от 10 до 18 лет, когда кардинальным изменениям подвергается не только организм, но и психическое состояние ребенка. В это время подросток формируется как личность и как часть общества. Поэтому чтобы его организм развивался правильно необходимо уделять особое внимание формированию режиму дня.

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Главной задачей распорядка дня является обеспечение высокого уровня работоспособности, так как сам режим составляется в соответствии с биологическим ритмом функционирования организма.

Правильный режим дня способствует: 1) поддержанию здорового функционирования организма; 2) нормализации психоэмоционального состояния; 3) гармоничному развитию личности; 4) воспитанию

пунктуальности; 5) высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха; 6) значительному снижению утомляемости; 7) повышению эффективности труда.

Анализ своего режима дня поможет определить причины высокой утомляемости, низкой продуктивности, рассеянности внимания, частых депрессивных состояний. Не стоит придерживаться стереотипного режима дня, если он противоречит биологическим ритмам человека. От того, какой образ жизни выберет подросток, во многом зависит его здоровье, будущий образ жизни, а возможно и карьера. Поэтому так важно уделить должное внимание режиму дня.

Методы и формы по формированию у обучающихся установки на соблюдение рационального режима дня, реализуются посредством: 1) создания в школе здоровьесберегающей инфраструктуры, 2) рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся; 3) реализации образовательной программы и просветительской работы с педагогами и родителями с учетом валеологической направленности.

Валеологическая программа по формированию рационального режима дня обучающихся включает в себя такие формы проведения, как: информационные часы, практические упражнения и рекомендации, тематики родительских собраний, классные часы, дни здоровья, внеклассные мероприятия.

Важнейшим условием повышения ценности здоровья и формирования у обучающихся установки на культуру здоровья является организация их самостоятельной деятельности по усвоению основ рационального режима дня и здорового образа жизни. Деятельность эта должна носить целенаправленный, планомерный и систематический характер и организовываться взрослыми (учителями, воспитателем, социальными педагогами, психологом, родителями и др.). Благодаря собственной активности, обучающиеся более успешно усваивают основы рациональной организации режима дня и двигательной активности, правила здорового питания и личной гигиены.

Во второй главе «программа по формированию рациональной организации режима дня во внеурочной деятельности» представлены результаты исследования, проведенного на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1» г. Балашова Саратовской области, составлена и апробирована программа воспитательных мероприятий, а также проведена проверка эффективности проведенной программы путем повторного анкетирования. В исследовании приняли участие обучающиеся 8 класса в количестве 24 человек. Его целью являлось определение степени соблюдения подростками рационального режима дня.

Исследование проходило в три этапа, на первом (констатирующем) этапе ученикам нужно было ответить на 3 анкеты, Анкета 1 и Анкета 2 помогли определить на каком уровне по формированию режима дня находятся подростки, как они относятся и соблюдают ли режим дня. Анкета 3 составлена в виде десяти утверждений, и выполнялась дважды, до и после проведения воспитательных мероприятий, и предназначена для определения направления дальнейшей работы и качества воспитательных мероприятий, усвоения знаний подростками.

На втором этапе проводились внеурочные занятия по разработанной программе, направленные на формирование знаний по рациональной организации режима дня.

Предлагаемая нами программа для 8 класса «Соблюдение режима дня – путь к здоровью организма». Структура программы и разработанное содержание основывается на современных, принятых в педагогике принципах и взглядах, к которым следует отнести:

а) системно-ценностный подход, основа которого состоит в понимании формирования культуры жизнедеятельности как целостного, интегрированного явления, развивающегося в единстве упорядоченности множества элементов и структурных оснований;

б) личностно ориентированный подход, позволяющий наполнить формирование культуры жизнедеятельности личности мотивационно-потребностным смыслом;

в) деятельностный подход, предусматривающий включение каждого занимающегося в деятельность по диагностике, анализу и совершенствованию собственной духовно-нравственной и физической природы, формированию знаний о режиме дня.

Программа рассчитана на 5 учебных часов. Занятия проводились 1 раз в неделю с сентября по октябрь 2019 г. Некоторые задания, требующее дополнительной подготовки, дети делали вне занятий.

Ее цель – формирование знаний о рациональной организации режима дня во внеурочной деятельности.

Задачи:

- формирование у обучающихся знаний о сущности, компонентном составе, критериях здоровья человека, а также факторах, обуславливающих его формирование, сохранение и укрепление;

- содействие осознанию обучающимися необходимости построения и соблюдения рационального режима дня;

- ознакомление учащихся с эффективными средствами и ресурсами, направленными на пропаганду важности планирования режима дня.

Тематический план программы представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Тематический план программы «Соблюдение режима – путь к здоровью организма»

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Классный час «Режим дня – для чего?»	1
2	Просмотр видеofilьмов об организации режима дня	1
3	Практическое занятие «Составим свой режим дня»	1
4	Круглый стол «Моя внешность – мой режим»	1
5	Подготовка проекта «Быть здоровым – это рационально организовать свою жизнь»	1
	Итого	5

И, наконец, на третьем (контрольном) этапе мы повторно провели диагностическую методики и сравнили результаты с данными констатирующего этапа.

Сравнение ответов на утверждения констатирующего и контрольного этапов представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение ответов на утверждения констатирующего и контрольного этапов исследования.

п/п	Утверждение	Количество согласных с утверждением и его соблюдающих, %		Изменения, %
		Ко нст. этап	Ко нтр. этап	
	Нужно правильно и рационально составить свой режим дня. Это способствует улучшению состояния организма, позволяет правильно накапливать и расходовать энергию	25	71	+ 46
	Нужно соблюдать режим дня. От соблюдения режима дня зависит здоровье и работоспособность человека, его иммунитет и физическая форма	46	83	+37
	Человек должен питаться правильно. Правильное питание - это важная часть режима дня человека. Питание должно быть выстроено персонально для каждого, с учетом потребностей человека, временем года, нагрузками по учебе, работе, и т.д.	50	79	+29
	Режим дня должен включать в себя физические нагрузки, адаптированные под человека, с учетом его возможностей. Зарядка и перерывы для разминки носят обязательный характер	37	58	+11
	При соблюдении режима дня так же нужно следить за временем пробуждения и засыпания. Вставать и просыпаться нужно примерно в одно и то же время. Время сна должно соответствовать возрастным особенностям человека	46	67	+21
	Свободное время в режиме дня должно приносить пользу. Его нужно тщательно планировать. Планирование свободного времени и следование плану делает человека дисциплинированным, развивает полезные качества	0	46	+46
	Вместе с овощами следует обязательно включать в рацион продукты, богатые	54	92	+38

	витаминами С, Е, А (мясо и мясные продукты, сливочное масло, сыры, яичный желток, растительные масла, бобовые), которые нейтрализуют вредное действие нитратов и нитритов			
	Чтобы избавиться от пестицидов и других вредных веществ Овощи и фрукты надо тщательно мыть. Можно даже с мылом. Часто их обрабатывают воском с вредными фунгицидами. Срезать кожицу потолще., так как у многих корнеплодов, овощей и фруктов вредные вещества скапливаются под кожурой. Обязательно подвергать овощи термической обработке, поскольку холодные методы консервирования здесь не работают, поэтому капусту для квашения нужно выбирать особенно тщательно	10 0	10 0	0
	Выполнение домашних заданий – обязательная часть жизни ученика. Время на выполнение домашнего задания так же должно быть принято во внимание при составлении режима дня	71	87	+16
0	Выполнять домашние задание следует с перерывами, нужно распределить нагрузку. Перед выполнением домашнего задания нужно абстрагироваться от внешних отвлекающих факторов, ничего не должно мешать, место должно быть подготовлено.	29	62	+33
				11,54
	σ			11.79

Опираясь на данные таблицы, видно положительную динамику в отношении подростков к рациональной организации режима дня, также есть явный прирост обучающихся, согласных с утверждениями, а это значит, что они стали подходить к вопросам в области формирования и организации режима дня более серьезно, на что и была рассчитана наша программа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном российском обществе к режиму относятся, на наш взгляд, несколько поверхностно, и напрасно. Правильно организованная жизнь подростка позволяет ему достигать больших результатов в обучении, поскольку силы рационально распределены. Эти факты говорят нам о том, что тема будет актуальна во все времена, пока все поколения не будут относиться к режиму дня серьезно и сознательно, подростки не будут видеть важности и ценности рационального режима дня. Поэтому следует доносить

до них эти знания в школе, в формате не только уроков, но и воспитательных и внеклассных мероприятий, различных кружков и игр.

Целью бакалаврской работы являлось изучение проблемы формирования режима дня у подростков и разработка программы мероприятий «Соблюдение режима – путь к здоровью организма». Обозначенная цель предопределила решение задач, которые были выполнены.

А именно, было изучено значение режима дня в жизни подростков и принципы его построения. Так мы выяснили, что основными принципами построения режима дня подростка является:

Дифференцированность: отражает учет индивидуально-типологических особенностей обучающихся в форме группирования и различного построения процесса воздействия в выделенных группах.

Аксиологичность: формирование у обучающихся мировоззренческих представлений о рациональном режиме дня.

Комплексность: сочетание различных направлений деятельности с целью анализа и коррекции состояния здоровья обучающихся. Это позволяет охватить широкий круг показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности обучающегося.

Последовательность решаемых задач и применяемых методов работы.

Системность означает анализ не только самих по себе качественных и количественных данных об обучающихся, изучение показателей деятельности образовательного учреждения, но также взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Целостность – необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому обучающемуся.

Методическое единство – неперенное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования.

В качестве системообразующего принципа выступает *приоритет заботы о здоровье обучающихся*, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно – методическую обеспеченность работы.

Для определения отношения обучающихся к рациональной организации режима дня и сформированности установки на его ведение, нами было проведено исследование среди обучающихся 8 класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №1» г. Балашова Саратовской области. Был подобран диагностический инструментарий, включающий в себя три опросника. Первая анкета состоит из 5 частей, в каждой части по 5 вопросов, на которые учащимся необходимо было дать ответы. Вторая анкета была составлена для определения слабых мест и недостатка знаний в вопросе формирования режима дня, что позволило правильно подобрать темы и мероприятия для программы. И третья анкета состояла из 10 утверждений, которые показывали уровень знаний, а также отношение и соответствие некоторых правил с режимом дня подростков. Учащимся нужно было оценить по шкале от 0 до 25%, 26-50%, 51-75%, и от 76 до 100%, насколько они желают придерживаться каждого утверждения, насколько это утверждение соответствует их режиму дня, и готовы ли они исправиться, если есть несоответствия.

Анализ результатов анкетирования показал, что учащиеся не совсем знают о правилах и особенностях организации режима дня, у них отсутствует мотивация. На вопросы первой анкеты учащиеся давали сдержанные ответы. Это логично, так как на уроках ОБЖ такого внимания к формированию рационального, индивидуального режима дня они не уделяли, а лишь получали общие знания и проходили поверхностно. При ответе на утверждения, учащиеся отмечали что не готовы что-то менять. Это говорит о том, что обучающиеся хоть и неплохо знают теорию, но не видят связи своего здоровья и влияния режима дня на него.

Была разработана программа внеклассных занятий «Соблюдение режима – путь к здоровью организма», направленных на формирование знаний о рациональной организации режима дня у обучающихся. Программа была рассчитана на месяц и включала в себя 5 занятий. Завершалась программа повторным анкетированием с целью определения степени усвоения знаний и применения их на практике. В ходе занятий учащиеся принимали активное участие, были вовлечены, так как информация подавалась в простом виде, была актуальной и подготовленной под их возраст. Были рассмотрены и протестированы приложения, помогающие контролировать и соблюдать режима дня, проводились беседы и круглые столы.

По завершении программы, учащиеся вновь ответили на вопросы Анкеты 1 и Анкеты 3. Мы сравнили результаты с данными констатирующего этапа. Сравнение ответов учащихся на утверждения Анкеты 3 показало, что количество верных ответов учащихся на все вопросы увеличилось в среднем на 11,54% по группе.

На основе полученных данных мы можем сказать, что разработанная нами программа эффективна, но положительное изменение отношения подростков к данному вопросу может носить лишь временный характер. Поэтому работа по формированию режима дня у обучающихся не должна ограничиваться одной программой, потому что мы должны сформировать у них культуру здорового образа жизни, а не только добиться того чтобы они соблюдали режим дня.

Содержательный компонент представленных методов и форм позволил сформировать у обучающихся представление о рациональном режиме дня, усвоить навыки заботы о собственном здоровье, что в свою очередь способствует повышению культуры здорового образа жизни обучающихся и умению рационального формирования своего режима дня.

