

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8»

XVI исследовательская конференция
детских и юношеских работ

Тема: Как сэкономить время?

**Выполнила: Мороз Мария,
4 г класс**

**Руководитель:
Стеценко Юлия Александровна,
учитель начальных классов**

г. Новый Уренгой

Оглавление

1. Введение.

2. Описание исследовательской работы:

- 1) Режим дня младшего школьника.
- 2) Мой режим дня.
- 3) Алгоритм нахождения резервного времени.
- 4) Выводы.
- 5) Памятка «Как сэкономить время»
- 6) Список использованной литературы.

3. Заключение.

Тема исследования: Как сэкономить время?

Актуальность выбранной темы: В этом году я начала заниматься в кружке «Танцы» в Доме Искусств (3 раза в неделю) и передо мной встал вопрос: как же всё успеть и где взять время, ведь в школе мне очень нравится учиться, но иногда мне не хватает времени.

Цель исследования: выявление резервов времени в течение дня

Задачи:

1. Изучить режим дня младшего школьника
2. Провести измерение времени всех видов деятельности в течение рабочего дня
3. Описать алгоритм работы по нахождению резервного времени
4. Определить: рационально ли я использую каждый отрезок времени
5. Создать памятку: «Как сэкономить собственное время»

Объект исследования: рабочий день

Предмет исследования: резервное время

Гипотеза исследования: если рационально планировать свой рабочий день – можно всё успеть. Так это или нет?

Методы исследования:

- наблюдение
- анализ
- измерение времени в течение дня
- сравнение

1. Введение.

Я очень люблю учиться. По литературному чтению мы изучали раздел «Делу время – потехе час». Знакомились с произведениями Е. Шварца, В. Драгунского, В.Голявкина. Учительница задала нам вопрос, который заставил меня задуматься: что хотели авторы нам сказать?

Ответ у меня возник сам собой: нужно задумываться, как ты тратишь время, куда ты его распределяешь, что нужно сделать, чтобы успеть задуманное.

К тому же в этом году я начала серьёзно заниматься танцами и очень часто маме говорю, что не всё успеваю.

Учительница мне посоветовала заняться изучением данной проблемы. У меня возникло желание узнать: если рационально планировать свой рабочий

день – можно всё успеть. Так это или нет? Где взять время, если не всё успеваю?

1. Было изучено, каков должен быть режим дня младшего школьника с медицинской точки зрения? Для этого были проработаны труды учёных: Кирпичёва, Сухарева, Павловича.

Примерный режим дня младшего школьника

Подъём	7.00
Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	7.00-7.30
Завтрак	7.30 – 7.45
Дорога в школу	7.50 – 8.20
Пребывание в школе	8.30 – 13.00
Дорога из школы	13.05 – 13.35
Обед	13.40-14.00
Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры)	14.00-15.45
Полдник	15.45-16.00
Самостоятельные учебные занятия	16.00 – 18.00
Вечерняя прогулка	18.00-19.00
Ужин	19.00-19.30
Работа по дому	19.30-20.00
Свободное время (занятия по интересам)	20.00 – 21.00
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	21.00 -21.30
Сон	21.30

2. На протяжении недели был изучен собственный режим дня.
3. Из статьи Самохвалова «Организация исследовательской деятельности» был изучен алгоритм нахождения свободного времени.
 1. Вычти из 24 часов время сна
 2. Все приведённые виды деятельности активного времени нужно расписать в две таблицы: рабочее время, свободное время.
 3. Сосчитай общее количество минут, затраченных на рабочее время, занеси данные в таблицу
 4. Сосчитай необходимое количество минут на выполнение данной работы и занеси данные в таблицу
 5. Найди резервное время по формуле:

$$t(З) - t(Н) = t(Р)$$

где $t(z)$ – количество минут, затраченных на рабочее время, $t(n)$ – необходимое количество минут на выполнение этой работы, $t(p)$ – резервное время. Занеси данные в таблицу.

6. Выпиши те виды деятельности, где есть реальная возможность сэкономить время.
7. Сосчитай сэкономленное время.
8. Запланируй на ближайшее будущее полезное проведение сэкономленного времени.

4. В результате у меня получились вот такие таблицы:

Время в минутах	Рабочее время						
	Дорога в школу	Занятия в школе	Дорога из школы домой	Выполнение домашнего задания	Помощь по дому	Танцы	Итого
Затраченное	10	270		30 – 90	30	180-240	
Необходимое	10	270		90	30	180	
Резервное	-	-	-	-	-	60	60

Время в минутах	Свободное время									
	Подъём	Утренняя гимнастика	Водные процедуры	Завтрак	Обед	Игра в компьютер	Ужин	Просмотр телепрограмм	В телефон	Итого
Затраченное	7.30	-	5	15	15-30	120	30	150	35	
Необходимое	7.00	20	10	15	20	30	30	30	-	
Резервное	-	-	-	-	10	90	-	120	35	255

Выписала виды деятельности, где есть возможность сэкономить времени:

- 1) Игры в компьютер
- 2) Игры в телефоне
- 3) Просмотр телепередач

Итого: 5 часа 15 мин резервного времени.

5. **Заключение:**

- 1) В ходе работы был изучен примерный режим дня младшего школьника, в котором были обнаружено несоответствие некоторых режимных моментов санитарно-гигиеническим нормам.
- 2) После проведения измерения времени в течение рабочего дня был составлен алгоритм работы по нахождению резервного времени. Действуя по алгоритму, стало понятно, где рационально и нерационально используется время.
- 3) В результате работы стало понятно, что появилось резервное время, которое теперь тратиться на рисование, прогулки на свежем воздухе, бисероплетение и др.
- 4) В результате работы составлена памятка «Как сэкономить время».

В перспективе поставлена ещё одна цель – обратиться к одноклассникам с результатами исследовательской работы.

Спасибо за внимание!

Список использованной литературы:

Самохвалова Л.П. Организация исследовательской деятельности воспитанников младшего школьного возраста / Л.П.Самохвалова. Методический сборник - Омск: МОУ ДОД ЦДОД «Эврика», 2007. – 101с.

Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника / В.И. Кирпичев. - М.: Владос, 2002.

Сухарев А.Г. Укрепление здоровья детей в современной школе / Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. – М.: МИОО, 2004

Кучма В.Р. Физиолого – гигиенические и психосоциальные основы обучения и воспитания / Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Павлович К.Э. – М.:МИОО, 2004

Приложение
Собственный режим дня

Понедельник

Подъем 7:30
гигиенические процедуры 7:30-7:36
завтрак 7:36-7:50
дорога в школу 8:00-8:15
пребывание в школе 8:15-13:00
дорога из школы 13:00-13:15
обед 13:30-13:50
помощь по дому 13.50 – 14.00
выполнение домашнего задания 14:00-14:50
игра в компьютер 14:50-16:20
просмотр телевизора 16:20-18:00
гигиенические процедуры 18:00-18:25
игра в телефон 18:25-19:00(с перерывами)
просмотр телевизора 19:00-19:50
помощь по дому 19.50 – 20.10
ужин 20:10-20:30
подготовка ко сну 20:30-21:00
сон 21:00

Среда

Подъем 7:30
гигиенические процедуры 7:30-7:35
завтрак 7:35-7:50
дорога в школу 8:00-8:15
пребывание в школе 8:15-13:00
дорога из школы 13:00-13:15
обед 13:15-13:30
выполнение домашнего задания 13:30-14:20
подготовка к танцам 14:20-14:30
дорога на танцы 14:30-14:50
пребывание на танцах 15:00-18:00
дорога с занятия 18:00-18:20
переодевание 18:20-18:30
просмотр телевизора 18:30-19:00
гигиенические процедуры 19:00-19:20
просмотр телевизора 19:20-19:55
ужин 20:00-20:30
подготовка ко сну 20:30-21:00

сон 21:10

Пятница

подъем в 7:30
гигиенические процедуры 7:30-7:35
завтрак 7:35-7:45
дорога в школу 8:00-8:10
пребывание в школе 8:30-13:00
дорога из школы 13:00-13:10 ,переодевание 13:10-13:15
обед 13:20-13:50
сборы на танцы 13:50-14:00
дорога на танцы 14:00-14:10
начало занятия 14:20,
пребывание на танцах 14:20-17:00
иду на другие танцы 18:00-19:00
дорога с занятий 19:00-19:10
ужин 19:30-20:00
принятие душа 20:00-20:20
подготовка ко сну 20:20-20:30
сон 21:20

Суббота

подъем 9:30,
гигиенические процедуры 9:30-9:40,
завтрак 9:40-10:00
выполнение домашнего задания 10:00-10:40
(свободное время) просмотр телевизора 10:40-11:00
собираюсь на танцы 11:00-11:10
дорога на танцы 11:10-11:30
начало занятия 11:40-13:20
дорога домой 13:20-13:50
переодевание 13:50-13:55
обед 13:55-14:20
(свободное время) игра в компьютер 14:20-16:10
собираюсь на танцы 16:10-16:20
дорога на танцы 16:20-16:40
начало занятия 17:00-18:30
дорога домой 18:30-18:50
переодевание 18:50-18:55
ужин 18:55-19:15

подготовка ко сну 19:15-19:45
(свободное время) просмотр телевизора 19:45-20:30
сон 21:20.

Памятка

Как сэкономить время?

- **Планируй свой день**
- **Вывеси расписание дня на видное место и придерживайся его**
- **Советуйся со взрослыми: какие телепередачи посмотреть, в какие игры поиграть**
- **Чаще гуляй на свежем воздухе вместе с родителями**
- **Под весёлую музыку делай утреннюю гимнастику**
- **С радостью выполняй работу по дому**

Желаю счастливой жизни!

