

**Республиканский Фестиваль
исследовательских проектов и творческих работ учащихся 3-4 классов
«Мои первые открытия»**

**Влияние дней недели
на работоспособность учащихся**

Работа Бабеновской Ирины
учащейся 3 «Б» класса
МБОУ КГО «СОШ №3»
Руководитель:
Бабеновская Ольга Викторовна,
родитель учащейся,
учитель начальных классов
МБОУ КГО «СОШ №3»

г. Костомукша

2022 г.

Содержание

Введение	стр. 3
Глава 1. Теоретическая часть	стр. 4
Глава 2. Практическая часть	стр. 5
Заключение	стр. 6
Список литературы	стр. 7
Приложение	стр. 8

Введение

Жизнь современного школьника подчинена особому ритму. Ведь нагрузки в школе, выполнение домашних заданий, занятия в кружках – это серьёзный труд. Успешность усвоения знаний в школе во многом зависит от здоровья. Чтобы сохранить его, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. Поэтому работоспособность во многом связана с режимом.

Знание закономерностей динамики работоспособности позволяет правильно построить учебный процесс и повысить эффективность работы.

Гипотеза: Предполагаю, что работоспособность и утомляемость учащихся могут быть связаны с днями недели.

Цель исследования: определить, как влияют дни недели на физическое и эмоциональное состояние учащихся.

Задачи исследования:

1. Найти и изучить информацию по данной теме,
2. Определить динамику недельной работоспособности школьников;
3. Выяснить, как можно использовать полученную информацию.

Методы исследования:

- Поиск и анализ информации.
- Анкетирование.
- Опрос.

Глава 1. Теоретическая часть

Определим, что же такое работоспособность и утомляемость?

«**Работоспособность** детей - это совокупность физиологических функций организма, обеспечивающих способность длительное время успешно выполнять умственную и физическую работу».¹

«**Утомление** — временное понижение работоспособности организма».²

Активность учащихся — это интенсивная практическая и умственная деятельность. Кроме суточной активности учащихся существует, так называемая, недельная. Правильное распределение нагрузки в течение недели очень важно. Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха – одно из главных условий высокой работоспособности человека.

Оказывается, умственная работоспособность учащихся неодинакова в разные дни недели.

В понедельник происходит постепенное включение школьников в учебную деятельность после выходных, поэтому работоспособность в этот день низкая.

Во вторник работоспособность младших школьников увеличивается. А в среду - достигает максимального уровня.

В четверг наблюдается значительное снижение работоспособности из-за начальной стадии утомления, а в пятницу происходит резкий спад работоспособности – сказывается усталость.

Можно сделать вывод, что отчётливо выражено недельное изменение работоспособности школьников. Наибольшая работоспособность наблюдается к середине недели — в среду, а к пятнице она падает.

В связи с этим распределение учебной нагрузки должно строиться таким образом, чтобы наибольший объем приходился на вторник и среду.

¹ Научная педагогическая электронная библиотека [Электронный ресурс]: академическая библиотека по педагогике и психологии.

² Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1969—1978.

Глава 2. Практическая часть

После изучения теории мы приступили к практической части работы.

Было проведено:

- Анкетирование учащихся начальной школы
- Опрос педагогов

Результаты анкетирования

В анкетировании приняли участие 20 учеников 3-го класса.

Ребятам нужно было отметить день, когда им легче всего включиться в учёбу и день, когда учёба даётся особенно трудно.

Также школьникам было предложено отметить «любимый» день недели и причину этого.

Выяснилось, что наиболее трудный для учёбы день – понедельник, а в среду, как оказалось, дети чувствуют высокую умственную активность и готовы трудиться.

Однако почти все ребята отметили, что в заключительный учебный день недели (пятница) наблюдается улучшение настроения и причина этому - предстоящие дни отдыха - выходные.

Результаты опроса

Мной было опрошено 10 педагогов. Им было предложено ответить на вопросы:

- «Как Вы считаете, связана ли работоспособность учащихся с днями недели?»
- В какие дни ребята более работоспособные?
- В какие дни чувствуется усталость учеников?

Все преподаватели согласны с мнением, что работоспособность учащихся связана с днями недели.

По мнению большинства учителей, высокий уровень готовности к обучению наблюдается у школьников в среду, а значительное снижение умственной активности - в пятницу.

Заключение

В начале нашей исследовательской работы мы предположили, что работоспособность и утомляемость учащихся связана с днями недели. В ходе изучения литературы мы узнали, что умственная работоспособность учащихся неодинакова в разные дни недели.

В ходе проведения практической части мы выяснили, что самую высокую активность учащиеся проявляют в середине недели, а к пятнице появляется утомляемость. Поэтому необходимо правильное распределение учебной нагрузки в течение недели.

Проведенные нами исследования помогли убедиться, что дни недели влияют на физическое и эмоциональное состояние учащихся.

Значимость данной работы заключается в том, что собранные материалы могут быть использованы учителями, родителями и учащимися. Педагоги могут применять данные знания при распределении нагрузки в течение недели и планировании сложных работ (контрольных, проверочных). Родителям эта информация будет полезна для того, чтобы помочь своему ребёнку избежать стрессовых ситуаций. Сами школьники могут контролировать выполнение домашних заданий. К примеру, при подготовке объёмных работ (проект, сообщение и других). Правильная организация труда и отдыха помогут повысить эффективность работы.

Таким образом, задачи исследовательской работы решены, поставленная цель достигнута, выдвинутая гипотеза доказана.

Список литературы

- Михалевская Л. «Утомление и переутомление у детей школьного возраста»;
- Плешаков А. «Окружающий мир» 3 класс 1 часть;
- Прохоров А. М. «Большая советская энциклопедия»;
- Сорова Т. «Принцип сознательности и активности»;
- Ханов Ю. «Биоритмы и работоспособность школьников»;
- Ягнова О. «Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии, гигиене»
- Научная педагогическая электронная библиотека [Электронный ресурс]: академическая библиотека по педагогике и психологии.

Динамика работоспособности учащихся

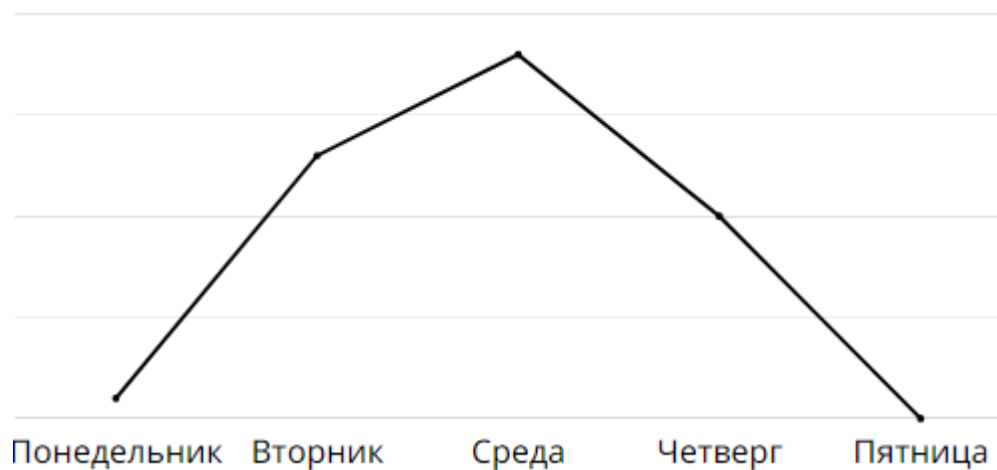


Таблица изменения работоспособности

понедельник	низкая работоспособность	постепенное включение школьников в учебную деятельность
вторник	работоспособность увеличивается	
среда	достигает максимального уровня	
четверг	значительное снижение работоспособности	начальные стадии утомления
пятница	резкий спад работоспособности	усталость

Анкета для учащихся

Поставь знак « + » в тот день, когда ты чувствуешь высокую работоспособность и отличное настроение

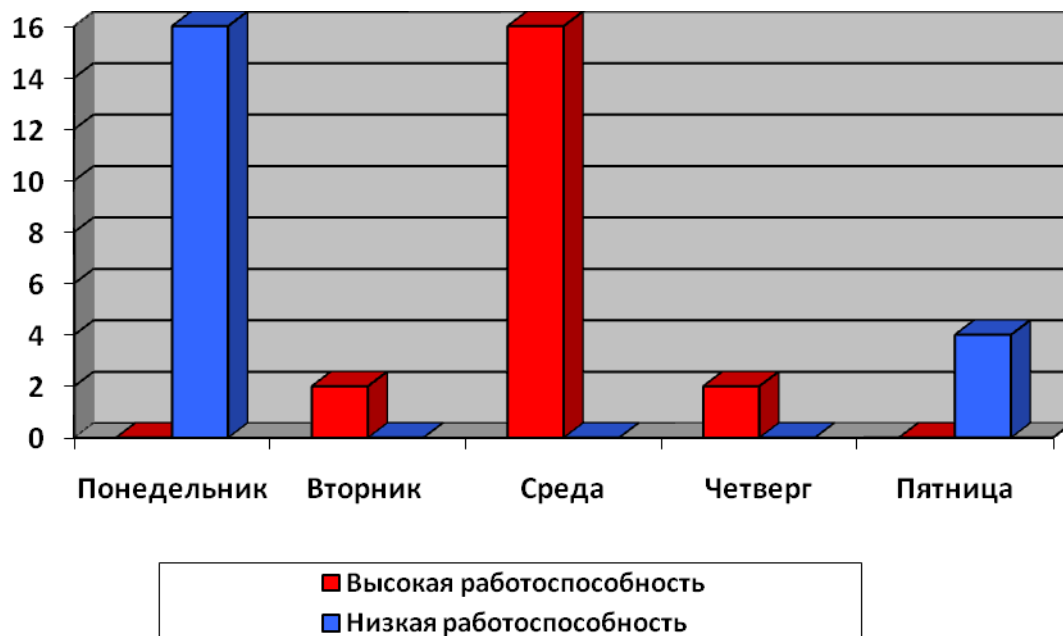
Поставь знак « - », когда ты чувствуешь себя наиболее уставшим, неспособным к учебной деятельности

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Какой день недели тебе больше всех нравится и почему

Результаты анкетирования учащихся

День недели	Высокая работоспособность	Низкая работоспособность	Любимый день недели	Причины
Понедельник		16		
Вторник	2			
Среда	16			
Четверг	2		3	мало уроков
Пятница		4	16	скоро выходные
Суббота			1	хожу к бабушке
Воскресенье				



Результаты опроса педагогов

Педагог	Как Вы считаете, связана ли работоспособность учащихся с днями недели?	В какие дни ребята более работоспособные?	В какие дни чувствуется усталость учеников?
1	Да	Понедельник, вторник, среда	Пятница
2	Да	Вторник, среда	Понедельник, пятница
3	Да	Вторник, среда	Пятница
4	Да	Вторник, среда	Пятница
5	Да	Среда, четверг	Пятница
6	Да	Понедельник, вторник, среда	Пятница
7	Да	Вторник, среда	Пятница
8	Да	Вторник, среда	Пятница
9	Да	Среда, четверг	Пятница
10	Да	Вторник, среда	Пятница