Конкурс школьных проектов «Мой класс – моей школе»

Исследовательский проект на тему:

Комфортная перемена

Авторы: Учащиеся 3 «А» класса
Муравьёв Максим, Кузнецова Виктория,
Егорова Дарья, Вернодубенко Артём,
Домнина Виктория, Старковский Илья.
«Средняя общеобразовательная школа № 6 имени Героя Советского Союза
Пименова Ивана Ивановича» г. Вологда, с. Молочное

Руководитель Столыпина Наталья
Владимировна, учитель начальных классов

2021

Оглавление

	Ведение	с. 3-4
1.	Основная часть	
1.1.	Условия необходимые для комфортной перемены	с. 4- 5
1.2.	Структура комфортной перемены	с. 6
1.3.	Подвижные разминки	с. 6 - 7
1.4.	Картотека игр	с. 7 - 8
1.5.	Мастер-классы «Научи меня играть…»	с.8 - 9
	Заключение	с. 10
	Список литературы	с. 11
	Приложения	

Введение

Перемена, перемена!
Танцы справа, драка слева!
Надя весело визжит!
Лена радостно кричит!
На перемене нам простор:
Гулянье, визги, крики,спор…

Так ли это хорошо для школьника, когда на перемене такая обстановка. Ведь шум, громкие звуки не помощники в отдыхе. Такое исследование мы решили провести в своём классе. А так же нам захотелось изменить условия отдыха на перемене. Сейчас в сложившейся ситуации перемены проходят в классном кабинете. И тут только нужно представить, что будет, если все начнут кричать, визжать, драться, бегать. Разве в таких условиях мы сможем отдохнуть и подготовиться к дальнейшей работе? Нет.

Поэтому тема нашего проекта «Комфортная перемена».

Цель проекта: Создать условия в классе для комфортной перемены.

Гипотеза: учебная деятельность на уроке будет более успешной, если перемена будет комфортной для каждого ученика.

План работы над проектом:

1. Узнать какие условия необходимые для комфортной перемены;
2. Составить режим перемены;
3. Подобрать музыкальные композиции для разминки;
4. Создать картотеку игр;
5. Провести мастер-классы по разучиванию игр.

Информационные источники: детская энциклопедия, интернет ресурсы.

Методы исследования: анализ информационных сведений, обобщение, наблюдение, опрос.

Объект исследования: ученики начальной школы.

Предмет исследования: перемена.

Территория реализации проекта: школа № 6, кабинет 3 «а» класса.

Межпредметные связи: окружающий мир, математика.

Сроки реализации проекта: январь – март.

Практическая значимость: Изучив, какие условия для отдыха на перемене будут комфортными, мы сможем организовать свою перемену в школе спокойной, тем самым нам удастся избежать усталости и утомления, что будет отрицательно влиять на нашу учебную деятельность.

1. Основная часть

1.1. Условия необходимые для комфортной перемены

Для сохранения высокого уровня работоспособности школьников на протяжении всего учебного дня большое значение имеет правильная организация отдыха между уроками, т.е. перемен.

Требованиями санитарных норм и правил СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" установлено, что продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая. Перемены менее 10 минут в школе не разрешаются, так как за столь короткое время ребенок не может отдохнуть. Большие перемены после второго или третьего уроков, т.е. в середине учебного дня, предназначены для того, чтобы предотвратить быстрое нарастание начавшегося утомления и обеспечить достаточное время для приема пищи школьниками.

Помимо продолжительности, важным условием отдыха детей является его правильная организация. Лучшим отдыхом является смена одного вида деятельности другим. Переключение детей после умственной работы на активный отдых с подвижными играми, способствует быстрому восстановлению работоспособности.

Не следует использовать перемены для шумных игр, требующих большого физического напряжения, чтения литературы, повторения уроков.

Изучив теоретический материал по теме «перемена», мы выяснили:

ПЕРЕМЕ́НА (Д.Ушаков) - это замена одного чем-нибудь другим однородным; наступившее в ком-чем-нибудь изменение, поворот к чему-нибудь новому, появление чего-нибудь нового.

Мы подготовили лист опроса (Приложение 1) и провели опрос среди учащихся школы по проведению перемен. В результате выяснили, что из 90 опрошенных человек 65 считают, что перемена должна быть спокойной. Они же отметили, что шум мешает отдыху, раздражает, из-за этого испытывают усталость и утомление

На вопрос, какие должны быть созданы условия на перемене для комфортного отдыха, 66 человек посчитали, что это организация спокойных игр, рисование.

Мы попросили назвать игры, в которые можно было бы поиграть на перемене. Ребятами были названы хорошо известные всем игры: «Крестики – нолики», «Города», «Морской бой», «Ручеёк».

Опрос школьников показал, что шум на перемене мешает отдыху.

Это правильно, потому что ведь перемена – это время для отдыха и восстановления сил перед уроком. Какой же вред наносит шум на перемене?

Шум — беспорядочные колебания различной физической природы, отличающиеся сложностью временной и спектральной структуры. Первоначально слово **шум** относилось исключительно к звуковым колебаниям...

При длительном **воздействии шума на организм человека** от 85-90 дБ , это может быть работа в шумных условиях, появляется головокружение, головная боль, тошнота, плохое самочувствие, постепенно снижается слух, что приводит **человека** к глухоте. Естественный уровень шума 20-30 дБ, шум 60-70 дБ безвреден для человека.

1.2. Структура комфортной перемены

Ввести перемены в школе предложил Ян Амос Коменский, чешский мыслитель — основатель педагогики как отдельной науки. Он писал: «…Ежедневные занятия в течение шести часов ни в коем случае не должны продолжаться без перерыва, - между ними должны быть промежутки для отдыха…».

Перемены в школе обязательны и нужны для отдыха, а занятия на перемене должны соответствовать правилам поведения и уставу учебного заведения.

Каждый обучающийся должен использовать перемены для отдыха. Запрещается бегать в кабинетах и по коридорам, кричать, толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу, играть в игры, которые могут привести к травмам.

Поэтому мы составили свой режим проведения перемены (Приложение 2).

3-5 минут разминка (физические и танцевальные движения позволяют снять напряжение после урока);

5 минут проветривание кабинета. Работа рециркулятора.

10-12 минут игры по интересам.

На этапах перемены мы провели замеры шума шумомером.

Источник шума	Уровень шума
Разминка	60-70 дБ
Игры по интересам	30-40 дБ

Исследования показали, что уровень шума не превышает допустимые нормы и позволит комфортно отдохнуть (Приложение 3).

1.3. Подвижные разминки

От содержания и организации активного отдыха на переменах зависит работоспособность учащихся на уроке. Переключение с малоподвижной деятельности на активное движение увеличивает эффективность учебных занятий. Поэтому мы решили ввести подвижные разминки вначале перемены. Создали папку- «Коллекция разминок»:

1. «Колёсики»

2. «Цыплёнок Пи»
3. «Оранжевая сказка»
4. «Муха»
5. «Соку-соку, бачи-бачи»
6. «Двигайся…-замри»
7. «Раз, два, три…»
8. «Куми-куми…»
9. «Танец маленьких утят»
10. «Пол – это лава…»
11. «Девочки – мальчики»
12. «Маленькие звёзды»
13. «Шевелись…»
14. «Я крокодил –крокожу…» и другие.

Эти зажигательные танцевальные композиции не только позволяют снять напряжение, усталость, но и повышают настроение.

1.4. Картотека игр

1. Настольные игры: шашки, домино, лото, пазлы, мемо, лего,…
2. Головоломки: кубик Рубика, пирамидка, змейка, пятнашки…
3. Игры по интересам:

«Барабашки»

«Города»

«Детективчик»

«Добрая почта»

«Дракончики»

«Колечко»

«Крестики нолики»

«Крокодил»

«Кто Я?»

«Письмо от тайного друга»

«Принцесса на горошине»

«Сломанный телефон»

«Слова»

«Смешной зверь»

«Смешной рассказ»

«Смешной рисунок»

« Три стакана»

«Что Я?» и другие.

В эти и другие игры мы с удовольствием играем группами. Ребята распределяются по группам с учётом своих интересов. Играя, мы не только отдыхаем, но учимся дружить, общаться.

1.5.Мастер-классы «Научи меня играть…»

Опрос, который мы проводили в школе, среди ребят младших классов так же показал, что ученики знают самые распространённые игры «Морской бой», «Крестики нолики». Играть в одни и те же игры скучно и это быстро надоедает. Поэтому мы решили подготовить мастер-классы «Научи меня играть» и рассказать ученикам нашей школы, в какие ещё игры можно поиграть на перемене. Ребята рассказали о правилах игры и научили играть желающих.

Игра «Слова»

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Правила игры:

1. Определяем категорию слов – тему. Например, «Школа»;
2. Ребята записывают по 10 слов на заданную тему;
3. Проверяем, по очереди играющие называют своё слово, у кого встречается оно в списке, вычёркивают;
4. Выигрывает тот, у кого в списке останется больше слов.

Игра «Смешной рассказ»

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Правила игры:

1. Играют два человека и ведущий;
2. Игроки отвечают на вопросы ведущего, закручивают листочки, обмениваются на каждом этапе;
3. Вопросы:

   Как называется рассказ?

   Когда?

   Где?

   Кто?

   Что делали?

   Что сказал?

   Что ответил?

   Игра «Письмо от тайного друга»

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Правила игры:

1. Ребята на листочке пишут письмо, описывая своего друга, но не называя по имени.

   Пример текста:

   Привет мой друг! У тебя сегодня хорошее настроение. Ты получил пятёрку. Белая рубашка придаёт твоему образу торжественность. Ты сейчас рассмешил ребят. Тебе нравится сидеть за партой с девочкой?
2. Игроки должны отгадать имя «Тайного друга». Выигрывает тот, у кого «Тайный друг остался неопознанным».

Заключение

Изучив, условия для организации отдыха на перемене нам удалось организовать свою перемену в школе комфортной. Тем самым нам удалось повысить уровень своей работоспособности на уроках, избежать усталости и утомления. Разминка, спокойные игры с друзьями не только позволяют отдохнуть, но ещё улучшают настроение, способствуют сплочению коллектива.

Мы считаем, что гипотеза подтвердилась. Мы проанализировали успеваемость и качество знаний по класс за 3 четверти. В 1 четверть успеваемость составляет 91%, качество знаний – 54%, во 2 четверти успеваемость – 95 %, качество знаний – 67%, в 3 четверти успеваемость – 100%, качество знаний – 67 %. Этот вывод показывает, что успеваемость и качество знаний стали выше.

Следовательно, можно сделать вывод, что цель проекта достигнута.

Список литературы

1. Энциклопедия для детей / гл. ред. М. Аксенова. - 2-е изд., испр. - Москва : Аванта+
2. Толковый словарь русского языка: В 4 т./ Под ред. Проф. Д. Ушакова.- М.: ТЕРРА- Книжный клуб, 2007.- 752 с.

Интернет ресурсы:

3. http://34.rospotrebnadzor.ru/content/276/7939/
4. W ru.wikipedia.org›Шум
5. C cepia.ru›vliyanie-shuma-na-cheloveka
6. https://pustunchik.ua/

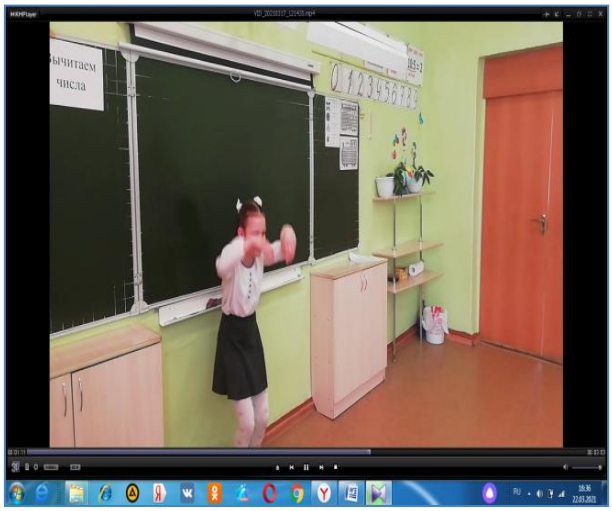
Приложение 1.

Лист опроса

1. Какой должна быть перемена?
2. Как вы думаете можно в шуме отдыхать?
3. Какие условия должны быть созданы на перемене?
4. В какие игры можно играть на перемене?

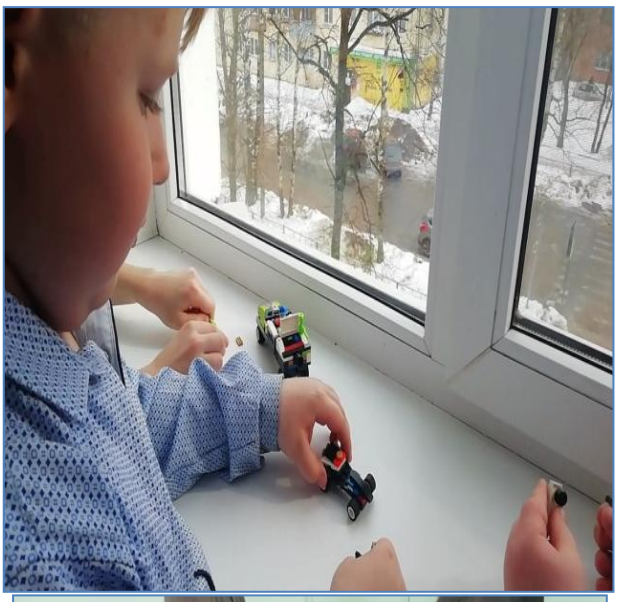
Приложение 2.

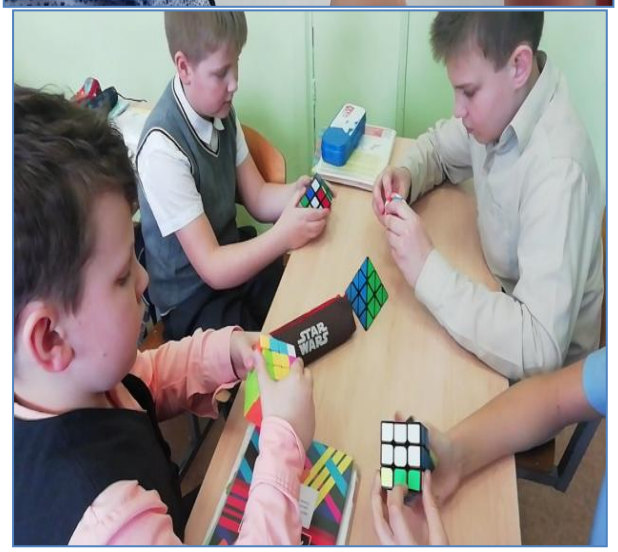
Разминка



Санитарная минутка

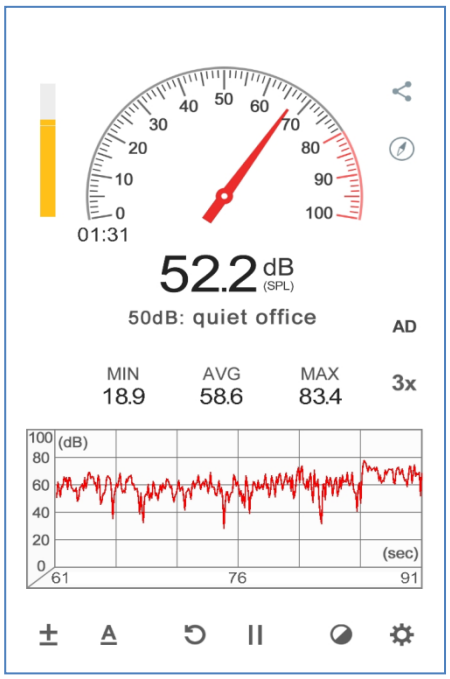
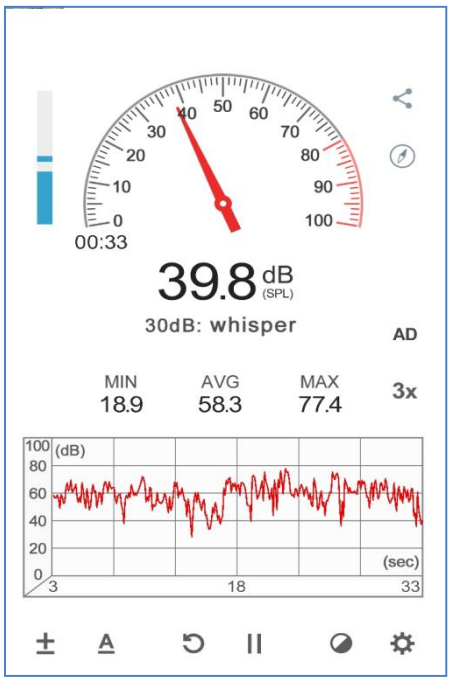
Игры по интересам





Приложение 3.

Уровень шума
во время разминки



Уровень шума
во время игры