

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

1105

Проверил	баллов 2	<i>Таш</i>

4. Продолжите фразы (Каждый ответ – 0-1-2 балла. Всего за задачу 6 баллов)		
• <i>устойчивость выражена в большом видовом разнообразии</i>		
• <i>открытость</i>		
• <i>замкнутой круговорот веществ, за счет действия замкнутой цепи питания, и наличие продуцентов, консументов, редуцентов</i>		
Проверил	баллов 4	<i>Таш</i>

5. Вставьте пропущенное слово/данные и продолжите фразу (Правильный ответ – 1 балл)		
<i>производительность</i>		
Проверил	баллов 0	<i>Таш</i>

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

110

6. Вставьте пропущенное слово/данные и продолжите фразу (1-ый ответ – 0-1-2 балла, 2-ой ответ – 0-1-2 балла. Всего за задачу 4 балла)		
• озонового слоя (экрана)		
• вредного ультрафиолетового излучения, которое в больших количествах может убить, вызвать мутации и серьезные заболевания, например, рак №		
Проверил	баллов	3 <i>Таш</i>

7. Ответьте на вопрос (Обоснование – 0-1-2-3 балла)		
Гармония в природных системах идет за счет саморегулирующей численности организмов. При увеличении одного звена в цепи питания увеличиваются и последующие. Соответствует же при уменьшении уменьшаются. Так же там более замкнутый круговорот веществ.		
В современном человеческом обществе этот механизм не работает, потому что человек использует искусственные системы, может самостоятельно извлекать ресурсы из природных систем, на его численность не сильно влияют абиотические факторы. На данный момент человеческое бытие растет		
Проверил	баллов	2 <i>Таш</i>

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

110

ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК 3

8. Обоснуйте правильность/неправильность утверждения (Обоснование – 0-1-2-3 балла)		
<p>Верно. При сжигании на тепловых ^{энерго}станциях большого количества угля, торфа в атмосферу выделяется огромный объем углекислого, угарного газов ^{сажи}. Именно эти компоненты способствуют созданию "парникового эффекта" - увеличению температуры в нижних слоях атмосферы. А этот ^{эффект} создает проблему изменения климата.</p>		
Проверил	баллов 3	<i>Томас</i>

9. Обоснуйте правильность/неправильность утверждения (Обоснование – 0-1-2-3 балла)		
<p>Неверно. Альтернативные источники не решат проблему изменения климата. Чтобы их решить нужно ограничить деятельность человека, все пагубно воздействующую на окружающий мир. А это 1) массовая вырубка лесов 2) антропогенные выбросы CO_2 в атмосферу</p>		
Проверил	баллов 1	<i>Томас</i>

110

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

10. Продолжите фразы
(Каждый ответ – 0-1-2-3 балла. Всего за задачу 9 баллов)

- Меньший объём затраченных природных ресурсов будет давать больше энергии. Энергоэффективность позволит больше извлекать из источников энергии и уменьшит объёмы вредных выбросов в окружающую среду.
- Уменьшатся затраты на поиски новых месторождений; уменьшится объём отходов производства, что удешевит производство энергии на территории.
- подписание Экономии в одной стране, за счёт энерго-эффективности и -сбережения, может подать пример для проведения этого же в других странах.

Проверил	баллов	8
----------	--------	---

11. Ответьте на вопрос
(Обоснование – 0-1-2-3 балла)

- 1) Леса – это "легкие" планеты. Они в процессе фотосинтеза превращают из углекислого газа кислород. Не будет лесов, значит, большое количество углек. газа в атмосфере создадут парниковый эффект, следовательно, изменится климат.
- 2) Корни растений в лесах по берегам рек предотвращают эрозию почв. Если не будет лесов, ветер и другие абiotич. факторы превратят всё в пустыню.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

1109

14. Ответьте на вопрос
(Обоснование – 0-1-2-3 балла)

Сохранение видов живых организмов, которые наследуются на грани исчезновения.
Наблюдение и изучение живых организмов.
Сохранение в первоначальном виде природные территории.
Восстановление территории от антропогенного и природного воздействия человека.

Проверил	баллов	2	100%
----------	--------	---	------

15. Продолжите фразы
(Каждый ответ – 0-1-2-3 балла. Всего за задачу 9 баллов)

- Разные среды обитания: ^{абиотические факторы} воздушная, наземная, водная и почвенная. В каждой среде свои условия жизни.
- Разные способы питания: автотрофы - сами производят органич. вещества из неорганич. веществ, гетеротрофы - не могут производить, а лишь потребляют готовые органические вещества и миксотрофы - и производители орган. веществ и потребители готовых органич. веществ. Так же автотрофы делятся на фототрофов (фотосинтезируют) хемотрофов (питаются мертв. и смет-вещами только-восстан. реакции).

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

1106

Проверил	баллов	5	<i>Ткачев</i>
----------	--------	---	---------------

16. Вставьте пропущенное слово/данные и продолжите фразу
(Правильный ответ – 1 балл)

устойчивости

Проверил	баллов	1	<i>Ткачев</i>
----------	--------	---	---------------

17. Ответьте на вопрос
(Обоснование – 0-1-2-3 балла)

В ООПТ защищаются не только животные, но и растения.

Слишком высокая численность копытных может поставить под угрозу жизнь лесных и полевых растений. Так как копытные могут ими питаться и затоптать.

Ещё слишком высокая численность копытных приведёт к увеличению числа хищников, питающихся ими. А значит, что баланс в ООПТ сместится.

Проверил	баллов	2	<i>Ткачев</i>
----------	--------	---	---------------

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

1109

18. Ответьте на вопрос

(Обоснование – 0-1-2-3 балла)

1) * Репродукция - это процесс повторения
высших видов на территории, которую данный
вид не населяет.

Проверил

баллов

0



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2016-2017 ГГ.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
11 КЛАСС

110

ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК 5

19. Обоснуйте правильность/неправильность всех вариантов ответов (Обоснование каждого ответа – 0-1-2-3 балла. Всего за задачу 12 баллов)		
а) Верно. Массовая вырубка лесов увеличивает кол-во пыли, застройки уменьшает объём поглощения угнетропного CO ₂ . Увеличение большого количества показателей увеличивает и „экологический след“.		
б) Неверно. Энергосберегающие технологии позволяют уменьшить объём использования природных и ископаемых при тех же объёмах получаемой энергии, а может и больше.		
в) Неверно. Промышленность в странах СНГ стремится уменьшить „экологический след“, путем развития новых энергосберегающих и энергоэффективных технологий.		
г) Неверное. Уменьшение населения планеты увеличивается из-за прогресса в медицине и технике, а так же повышением качества жизни.		
Проверил	баллов	8

**Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников
по экологии**

**Оценка общего режима дня учащихся МБОУ
«Лицей № 1» города Лысьва в зависимости от возраста**

Чеботарёва Дарья Вадимовна
МБОУ «Лицей № 1»
Пермский край, г. Лысьва
11 «А» класс

Руководитель:
Апкина Ильфида Рифнуровна,
учитель биологии
МБОУ «Лицей № 1»
Пермский край, г. Лысьва

г. Лысьва

2016-2017 гг.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Обзор литературы.....	6
1.1. Гигиенические требования общего режима дня школьника.....	6
Глава 2. Методы и организация исследований.....	9
Глава 3. Результаты исследований.....	11
Выводы.....	24
Заключение и обсуждение.....	24
Список литературы.....	25

Введение

Самую большую часть нашего общества составляют подростки, они определяют будущее развитие страны. В период демографического спада, повышенной общественной угрозы в нашей стране, здоровье молодежи приобретает особую ценность для нашего государства. Исследования последних лет доказали, что одним из важнейших фактором, определяющем здоровье подрастающего поколения, является гигиенически рационально составленный режим дня. Под влиянием биологических ритмов и социальных факторов (посещение школы, кружков, секций и т.д.) формируется наш режим дня. Правильное соблюдение его является особенно важным компонентом в подростковом возрасте, тогда происходит формирование основных систем организма. Правильно организовав свой режим дня, подросток способствует нормальному развитию многих систем: сердечно-сосудистой, нервной, иммунной и т.д. Защищает организм от переутомления, обеспечивает высокую концентрацию и работоспособность на весь учебный год. В итоге, помогает гармоничному развитию ребёнка. [1,5]

Многочисленными исследованиями доказано, что режим дня, построенный с учетом биологических ритмов, является залогом здоровья. Важным компонентом режима дня, определяющим сбалансированное развитие детей и подростков, является сон.

Соблюдение правил режима дня, полноценный сон влияют на успеваемость учащихся. Анализ научной литературы показал, что одним из самых часто нарушаемых компонентов режима дня является ночной сон. Сон оказывает влияние на состояние здоровья подростков.

Так же важным компонентом режима дня учащегося является отдых. Постоянная напряженная умственная работа, приводит к утомлению, истощению нервных клеток головного мозга, а впоследствии всего организма в целом. Чтобы предупредить утомление организма, важно уметь организовать необходимый

отдых. «Лучший вид отдыха – это не полный покой, а смена одного вида деятельности на другой, так называемый пассивный отдых сменяется на активный», - доказал русский физиолог И. М. Сеченов доказал. Переход с умственной работы на другой вид деятельности, например, физическую работу, приводит к возникновению импульса в ранее не работавших клетках, а в работавших возникает процесс торможения — клетки отдыхают [1,4].

Данная тема актуальна, так как большинство сверстников не придерживаются норм режима дня. Из-за этого они часто жалуются на недомогания, ухудшение внимания, низкие показатели успеваемости, а так же на нехватку времени. Заинтересовавшись последней проблемой, я изучила интересную и современную науку тайм-менеджмент. Его цель выделить главную задачу из менее важных. Расстановка приоритетов поможет школьникам «управлять» своим временем, повысить успеваемость за счёт сортировки своего режима дня методом Эзенхаура на 4 группы: «срочные и важные», «важные, но не срочные», «срочные, но не важные», «не срочные и не важные».

Сразу заметно, что попытка отложить дела «срочные и важные» вызовет массу проблем, поэтому за них нужно приниматься незамедлительно. Задачи из категории «важные, но не срочные» не имеют конкретного срока сдачи, но несут не меньше за собой последствий. Далее следуют дела «срочные, но не важные», чрезмерное увлечение ими понизит вашу эффективность. Нужно стараться свести к минимуму количество этих задач. Четвёртая группа – это те самые дела, которые можно вычеркнуть из списка дел. Именно эти дела отнимают большую часть вашего времени. Важно помнить о балансе работы и отдыха. Труд до изнеможения может привести к непоправимым последствиям, которые пагубно отразятся на организме. Соблюдая этот простой метод можно быстро овладеть навыками тайм-менеджмента [2]

Все вышеперечисленное повышает актуальность исследования режима дня подростков в настоящее время как основы образа жизни.

Объект исследований: учащиеся МБОУ «Лицей № 1» 5, 8 и 11 классов.

Предмет исследований: влияние режима дня на успеваемость учащихся разных возрастов.

Цель: изучить влияние режима дня на успеваемость учащихся разных возрастов.

Задачи:

1. Познакомится с гигиеническими требованиями к режиму дня школьников разных возрастов.
2. Подобрать методики для изучения общего режима дня школьников.
3. Оценить общий режим дня учащихся 5, 8, 11 классов и его влияние на успеваемость.
4. Сделать выводы, дать рекомендации учащимся и их родителям о соблюдении режима дня.

Гипотеза: с возрастом реже соблюдается правила режима дня, но на успеваемость учащихся это не влияет.

Практическая значимость заключается в том, что сегодня вопрос о формировании здорового образа жизни подростков стоит крайне остро.

Последние десятилетия наблюдается закономерность к снижению внимания родителей к формированию рационального режима дня по нормам СанПиНа у детей и подростков. В современной образовательной системе разработана программа по пропагандированию здорового образа жизни и правильной организации режима дня среди учащихся, но она не всегда эффективна.

Глава 1. Обзор литературы

1.1. Гигиенические требования общего режима дня школьника

2. Соблюдение длительности и «формулы» сна. В разные возрастные периоды физиологическая потребность сна отличается по своей длительности: у детей 6-10 лет – 10 часов ночного сна и 2 часа днём; 11-14 лет – 9 часов; 15-18 лет – 8 часов. Однократное недосыпание всего на один час снижает работоспособность на 30%, хроническое недосыпание ведёт к снижению работоспособности на 60% и общего иммунитета, появлению невротических состояний. Длительность сна увеличивается на 1 час: во время восстановительного периода после перенесённого заболевания, если ребёнок регулярно занимается в спортивной секции, во время экзаменов, - после перенесённого стресса.
2. Наличие утренней гимнастики обязательно. Она должна длиться 12-15 минут и включать 6-8 упражнений, охватывающих работу всех групп мышц. На свежем воздухе может быть заменена короткой пробежкой. Утренняя гимнастика способствует рациональному переходу от сна к бодрствованию, создает оптимальный тонус нервной деятельности, повышает работоспособность на весь день.
3. Водные процедуры (обтирание, душ, обливание) должны быть обязательно включены в режим дня как элемент закаливания и мера профилактики простудных заболеваний.
4. Соблюдение режима питания складывается из регулярности отдельных приёмов пищи, т.е. питаться необходимо в одно и то же время (ошибка может быть 15 мин). Максимально допустимые промежутки между едой – 4 часа для школьников до 13 лет и 5 часов – для всех остальных. Последний приём пищи должен быть за 1,5-2 часа до сна. Между тренировкой и едой, как до так и после неё, необходим перерыв также 1,5-2 часа.[3,4]
5. Длительность приготовления домашнего задания зависит от возраста и объёма работы. Предусмотрены следующие максимальные временные затраты на самоподготовку школьников: в 5 и 6-м – 2,5 ч, в 7 и 8-м – 3 ч, в 9-11-м – 4 ч.

Превышение указанного времени ведёт к снижению внимания, скорости чтения, качества письменных работ, нарушению устойчивости ясного видения и других зрительных функций

6. Длительность пребывания детей на свежем воздухе (прогулки, выполнение поручений родителей, занятия спортом) должна быть достаточной. Активный отдых на воздухе является мощным естественным оздоровительным фактором. Перед приготовлением домашних заданий и перед сном активный отдых на свежем воздухе в общей сумме должен быть не менее 3,5 часа для младших, 3 часа – средних и 2,5 часа – старших школьников. [4]

7. При занятии в спортивных секциях необходимо соблюдать следующие требования. Тренировки могут начинаться не ранее 9 часов утра и последняя тренировка должна заканчиваться не позднее 21 часа. Длительность одной тренировки не должна превышать 1 час в первый год занятия спортом (не более 6 часов в неделю) и в последующие годы – 2 часа (не более 12 часов в неделю). Этот режим необходимо соблюдать в период регулярных школьных занятий, а во время каникул, в условиях спортивных сборов (лагерный тип), возможно проведение двух тренировок в сутки по 2 часа каждая.

8. Длительность просмотра телепередач, видеозаписей, компьютерных игр должна быть ограничена. В результате длительного нахождения у телевизора или монитора могут возникнуть необратимые нарушения зрительного анализатора, функции коры головного мозга, сердечно-сосудистой системы. При этом нередко наблюдаются дистония, нарушение сна, раздражительность, потеря аппетита. Врачи рекомендуют ограничить детям 7-15 лет просмотр телепередач до 6 часов в неделю, а 16-18 лет – до 10 часов.

9. Свободное время для творчества (рисование, конструирование, лепка, шитье и т.п.) должно быть предусмотрено в режиме дня и составлять не менее 1 часа в день. [1.4]

10. Максимально допустимая недельная нагрузка академических часов. Для пятых классов 31 час, восьмых-девярых 35 часов в неделю, а для 10-11 36 часов.

11. Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 5-7-м классах - 20 минут, 8-9-м классах - 25 минут, 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.[6]

Глава 2. Методы и организация исследования

Исследования проводились на базе МБОУ «Лицей №1» в октябре, ноябре 2016 года. Для оценки общего режима дня была выбрана экспериментальная группа учащихся 5,8,11 классов в количестве 60 человек. В течение семи дней заполняли данные в соответствующее поле таблицы 1

Таблица 1

Анкета «Режим дня»

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)							
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне							
3.	Длительность ночного сна							
4.	Длительность утренней гимнастики							
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)							
6.	Время приёма пищи							
7.	Наибольший промежуток времени между едой							
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе							
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе							
10.	Время для выполнения домашнего задания							
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей							
12.	Время работы на компьютере							
13.	Время на спортивные тренировки							
14.	Свободное время для творчества							

Из данных представленных участниками исследования было вычислено среднесуточное время для пунктов 3, 8, 10 и суммарное время для пунктов 9, 11, 12, 13, 14. Для гигиенической оценки режима дня была заполнена таблица № 2 согласно возрасту.

Таблица 2

Гигиеническая оценка режима

Элементы режима дня	Фактическое	Норма
1. Среднесуточная длительность сна		В зависимости от возраста
2. Количество дней недосыпания		0
3. Сколько дней выполнялась утренняя гимнастика		7 дней
4. Сколько дней проводилось закаливание водой		7 дней
5. Сколько дней было с промежутками питания более 6 часов		0
6. Сколько дней приходил(-а) в школу без завтрака		0
7. Средняя длительность приготовления домашних заданий		В зависимости от возраста
8. Общее количество академических часов в школе		В зависимости от возраста
9. Среднее время пребывания на свежем воздухе		В зависимости от возраста
10. Общее количество времени, затраченное на тренировки		В зависимости от возраста
11. Общее количество минут работы на компьютере		В зависимости от возраста
12. Общее количество часов просмотра телепередач, видеозаписей		В зависимости

		от возраста
13. Общее количество часов для творчества		7 часов в неделю

Ознакомившись с гигиеническими требованиями общего режима дня, проанализируй свой режим дня. Предложи себе рекомендации по устранению нарушений.

Глава 3. Результаты исследований

В исследовании приняли 20 учащихся 5 класса в возрасте 10-12 лет, мальчиков 45%, девочек 55%. Для точности измерений показатели по каждому испытуемому приведены в минутах.

Таблица 3

Сравнение показателей режима дня учащихся 5 класса МБОУ «Лицей №1».

Показатели	Экспериментальная группа																				Ср. значения (часы)
	10	11	12	11	11	11	11	10	10	11	11	10	11	10	10	12	10	11	11	12	
Возраст (лет)	10	11	12	11	11	11	11	10	10	11	11	10	11	10	10	12	10	11	11	12	
Пол	м	ж	м	ж	м	ж	ж	м	м	ж	ж	ж	м	м	ж	ж	ж	м	ж	м	
Среднесуточная длительность сна (часы)	8	9	8	8	9	9	7	9	10	9	8	10,1	8	7,6	7,3	9,2	8	7,5	9	9,3	8,5
Кол-во дней недосыпания	7	2	7	7	0	0	6	0	0	0	3	0	2	3	3	0	1	2	0	0	2
Сколько дней выполнялась утренняя гимнастика	7	1	0	1	1	7	0	7	0	2	7	4	7	6	4	7	3	0	4	1	4
Сколько дней проводилось закаливание водой	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	0	6	5	7	2	6	7	0	7	6
Сколько дней было с промежутками питания более 6 часов	0	6	0	0	7	0	0	0	0	2	0	0	3	0	3	0	2	0	0	3	1

Сколько дней приходил(-а) в школу без завтрака	0	6	6	6	6	0	6	0	0	6	6	0	2	0	6	0	6	0	0	3	3
Среднее время пребывания на свежем воздухе (минуты)	120	170	60	100	50	60	132	84	114	103	76	180	65	30	200	190	38	60	95	110	1,7
Общее количество академических часов в школе	31	30	31	32	33	33	29	27	28	30	34	29	30	33	30	29	31	29	32	32	31
Средняя длительность приготовления домашних заданий (минуты)	120	40	80	90	30	60	1140	1800	100	60	51	90	65	30	62	190	100	64	92	176	3,7
Общее количество минут просмотра телепередач, видеозаписей	0	30	0	210	540	90	225	180	300	90	450	190	60	0	0	200	380	190	60	0	2,7
Общее количество минут работы на компьютере	50	150	480	125	230	0	60	540	0	960	0	30	190	60	80	25	35	0	20	170	2,7
Общее количество времени, затраченное на тренировки (мин)	240	300	240	60	330	0	330	0	0	270	240	190	45	240	190	320	300	100	280	90	3,1
Общее количество часов для творчества	6	10	7	16	0	16,5	3	0,5	3,7	0,5	3	0,5	4	0	3	0	0	2	0	6	4,1

Среднесуточная длительность сна составила 8,5 часов в неделю. Рассчитав, оказалось, что на 6% ниже нормы. Только 50% учеников соблюдают оптимальный режим сна. Максимальное значение - 10,1 часа,

минимальное – 7 часов в день. Количество дней недосыпания выше нормы, минимальное – 0 дней (норма), максимальное количество – 7 часов в неделю. Утреннюю гимнастику выполняют в среднем 4 дня в неделю, что ниже нормы на 3 дня. Максимальное значения равное семи дням наблюдается у 30% учащихся. Закаливание, обливание, душ проводятся в среднем 6 дней в неделю, что является ниже нормы на день, лишь 35% учащихся не выполняют нормы закаливания. Большое внимание учащиеся пятого класса уделяют питанию. В среднем 1 день промежуток между приёмами пищи были больше 6 часов, у 35% учащихся находятся выше нормы. В среднем по 5 классу 3 дня проходили в школу без завтрака, что выше нормы. На 40% средний показатель пребывания на свежем воздухе учащихся ниже норм СанПиНа, из всех обследуемых ни один не укладывается в норму «не менее 3,5 часа» или «не менее 210 минут». Максимальное из данных – 200 минут или 3,3 часа, минимальное же – 30 минут в день. Средний показатель академических часов в школе находится в норме. 80% учащихся 5 класса уделяют малое количество времени выполнению домашнего задания, чем это прописано в нормах СанПиНа (2,5 часа или 150 минут). Средний показатель просмотра телепередач, видеозаписей находится в норме. Только 15% опрошенных превышают 6 часов просмотра в неделю. На 17% среднее значение по 5 классу превышает разрешённой работы за компьютером в пятом классе, т.е. 140 минут в неделю. 65% учащихся соблюдают режим работы за компьютером. Спортивными занятиями занимаются 85% учащихся 5 класса, у всех время находится в норме, т.е. не более 6 часов или 360 минут в неделю, максимально время тренировок в неделю – 330 минут или 5,5 часа, минимальное -0. По значениям общего количества часов для творчества можно судить о ненормированном режиме отдыха и работы. Среднее значение по 5 классу находится ниже нормы. У 80% учеников время меньше 7 часов в неделю.

Таблица 4

Сравнение показателей режима дня учащихся 8 класса МБОУ «Лицей №1».

Показатели	Экспериментальная группа																				Ср. значения (часы)
	14	14	14	15	14	14	14	15	14	14	15	14	14	14	14	15	14	14	14	14	
Возраст (лет)	14	14	14	15	14	14	14	15	14	14	15	14	14	14	14	15	14	14	14	14	
Пол	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	м	м	м	м	м	ж	ж	м	м	м	м	м	ж	
Среднесуточная длительность сна (часы)	9,2	10,2	8,8	6	8	9	7	7	7,2	8,4	5,9	7	9	8,4	8,1	7,1	6,9	6	10,3	7,4	7,8
Кол-во дней недосыпания	3	0	3	6	5	2	5	5	5	3	6	5	0	2	3	3	4	4	0	1	3
Сколько дней выполнялась утренняя гимнастика	0	7	6	0	0	7	6	3	0	5	0	0	7	7	5	2	0	0	7	0	3
Сколько дней проводилось закаливание водой	0	3	0	0	5	2	6	0	2	2	0	4	4	2	2	0	0	0	4	1	2
Сколько дней было с промежутками питания более 6 часов	0	0	0	4	4	0	6	0	0	3	4	7	2	0	1	0	0	1	0	4	2
Сколько дней приходил(-а) в школу без завтрака	3	0	0	5	1	4	5	2	2	0	5	6	0	1	4	0	1	0	0	3	2
Среднее время пребывания на свежем воздухе (минуты)	126	103	146	30	41	94	265	102	146	190	35	180	120	138	240	40	56	100	230	167	2,1

Общее количество академических часов в школе	35	32	32	30	35	32	32	31	32	32	31	32	33	35	31	30	35	32	32	32	32
Средняя длительность приготовления домашних заданий (минуты)	94	90	34	63	94	64	32	37	44	120	51	60	45	90	65	85	35	93	47	73	1,1
Общее количество минут просмотра телепередач, видеозаписей	180	540	1050	750	290	230	840	0	520	0	0	480	550	90	135	0	0	490	355	225	5,6
Общее количество минут работы на компьютере	180	450	780	240	720	620	1020	1460	180	600	1200	780	150	60	480	850	1010	30	70	1055	9,9
Общее количество времени, затраченное на тренировки (мин)	360	0	300	0	250	330	0	180	0	240	0	0	180	240	45	0	0	0	45	135	1,9
Общее количество часов для творчества	0	2	5	2	5,5	0	1	0	0	0,5	0	0	3	4,5	1	0,5	0	0	3	2	1,5

В исследовании приняли 20 учащихся 8 класса: 50% девочек и 50% мальчиков в возрасте 14-15 лет. Среднесуточная длительность сна составила 7,8 часов, что ниже нормы на 13% и 2,5% соответственно по возрасту. Максимальное среднесуточное значение - 10,3 часа, минимальное – 5,9 часов. Среднее количество дней недосыпания выше нормы на 3 дня, только 15% школьников имеют норму, 0 дней недосыпания. Систематически утреннюю зарядку выполняют 25% учащихся, средний показатель по количеству дней выше нормы на 3. Закаливание 7 дней в неделю никто не выполняет, максимальное количество – 6 дней,

минимальное - 0. В среднем дней более 6 часов между промежутками питания были два дня в неделю, норму 0 соблюдают 50% учащихся. 64% экспериментальной группы 8 класса имеют отклонения от нормы (0) по показателю «Кол-во дней в школе без завтрака». Среднее время пребывания на свежем воздухе ниже нормы часа на 30%, выше 3 часов выполняют 25% школьников, максимальное значение 265 минут или 4,4 часа, минимальное 0,5 часа. Количество академических часов меньше у 80% учащихся, так же и средний показатель по классу меньше 35 часов. Из общего значения длительности выполнения видно, что ученики быстро решают домашнюю работу или не уделяют должного внимания ей. В норме они должны затрачивать в среднем не более 3 часов в день, когда же фактическое значение на 60% меньше. Показатель просмотра видеозаписей находится в норме у 60% учеников, в среднем значение находится ниже нормы, 6 часов в неделю. В 3,4 раза больше находится показатель среднего значения времени, затраченного на работу на компьютере, от нормы 2,9 часа. Лишь у 20% опрошенных значение находится в норме, максимальное – 1460 минут или 24,3 часа в неделю, минимальное 30 минут или 0,5 часа. Тренировкам уделяют 55% учеников, и время занятий в неделю не превышает нормы (12 часов в неделю). На творчество ученики уделяют в среднем намного меньше времени 1,5 часа, из 20 человек никто не занимается в норме 7 часов в неделю.

Таблица 5

Сравнение показателей режима дня учащихся 11 класса МБОУ «Лицей №1».

Показатели	Экспериментальная группа																				Ср. значен ия (часы)
	17	16	17	17	17	17	17	16	16	17	16	17	17	17	16	17	17	16	16	17	
Возраст (лет)	17	16	17	17	17	17	17	16	16	17	16	17	17	17	16	17	17	16	16	17	
Пол	ж	м	ж	ж	ж	м	ж	м	ж	ж	м	м	м	ж	м	ж	ж	ж	ж	ж	
Среднесуточная длительность сна (часы)	7	7,4	7	7,8	4,6	5,4	6,9	6,7	6	6,8	8	7,2	6,8	7,1	6,9	7,3	7,4	8	8,5	7,1	7
Кол-во дней недосыпания	6	5	3	3	7	6	7	5	6	6	5	6	6	5	7	6	6	4	5	5	5
Сколько дней выполнялась утренняя гимнастика	0	0	0	0	3	3	6	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	3	0	0	1
Сколько дней проводилось закаливание водой	0	0	7	1	6	6	7	0	7	0	1	2	0	6	0	0	0	0	3	0	2
Сколько дней было с промежутками питания более 6 часов	2	5	6	3	7	5	2	1	3	4	5	4	5	7	6	3	3	7	2	4	4

Сколько дней приходил(-а) в школу без завтрака	3	0	6	6	4	4	3	0	4	6	6	6	0	5	6	1	3	0	4	6	4
Среднее время пребывания на свежем воздухе (минуты)	94	36	214	150	91	91	30	420	141	41	46	120	38	64	190	230	96	140	30	44	1,9
Общее количество академических часов в школе	32	30	27	29	34	30	24	30	34	32	33	31	31	30	33	30	30	28	30	29	30
Средняя длительность приготовления домашних заданий (минуты)	123	0	162	180	266	60	39	130	51	81	240	95	176	110	67	120	39	95	320	115	2,1
Общее количество минут просмотра телепередач, видеозаписей	0	2160	760	1260	300	600	405	0	210	0	180	90	0	420	0	0	380	0	950	0	6,4
Общее количество минут работы на компьютере	1140	1140	0	360	1440	780	240	124	1740	190	940	720	1900	170	860	790	90	1400	50	600	12,2
Общее количество времени, затраченное на тренировки (мин)	430	100	240	60	450	93	180	0	120	0	45	70	90	240	45	0	180	0	95	0	2
Общее количество часов для творчества	0	0	6	0	3	8	12,5	0	0	0	3,5	4	0	2	0	0	4	0	3	0	2,3

Экспериментальная группа 11 класса состояла из 20 учащихся: 35% мальчиков и 65% девочек в возрасте 16-17 лет. Общий показатель длительности сна по всему классу меньше нормы на час. Максимальное значение – 8,5, минимальное -4,5 часа. Количество дней недосыпания увеличено у всех опрошенных, и в среднем достигает 5 дней в неделю. Минимальное количество – 3 дня, максимальное -7. Зарядку выполняют лишь 35% участников эксперимента, средний показатель по классу ниже нормы на 6 дней. Душ и обтирание проводят в норме 7 дней в неделю лишь 10% опрошенных. Промежутки более 6 часов между приёмами пищи были у 100% учеников 11 класса, в среднем 4 дня в неделю, что выше нормы. Максимальное количество – 7 дней, минимальное -1. 20% учеников придерживаются нормы и завтракают перед школой. Общий показатель длительности нахождения на свежем воздухе ниже нормы 2,5 часа на 24% , у 25% испытуемых этот показатель выше нормы, т.е больше или равен 150 минутам. Так же ученики быстро выполняют домашние задания или мало уделяют времени ему. Средняя длительность равная 2,1 часа ниже нормы 4 часа на 47,5%. Только у 15% учеников 11 класса этот показатель больше или равен 240 минутам или 4 часам. Значение общего количества часов просмотра передач по всему классу находится в норме, только у 20% он превышает допустимые 10 часов в неделю. В два раза и больше превышает показатель общего времени работы на компьютере, лишь у 35% время не выше нормы 5,8 часов или 350 минут. Из опрошенных учеников 11 класса 25% не занимаются в спортивных секциях. Общий показатель времени, затраченного на тренировки, находится в норме. Из 7 часов нормы, экспериментальная группа отводит для занятия творчеством в среднем лишь 2,3 часа, поэтому у 90% учеников недостаток этого времени.

Таблица 6

Сравнение средних показателей по трём возрастным группам

<i>Параметры</i>	<i>Возраст учащихся</i>		
	<i>10-12 лет</i>	<i>14-15 лет</i>	<i>16-17 лет</i>
Среднесуточная длительность сна	8,5	7,8	7
Количество дней недосыпания	2	3	5
Сколько дней выполнялась утренняя гимнастика	4	3	1
Сколько дней проводилось закаливание водой	6	2	2
Сколько дней было с промежутками питания более 6 часов	1	2	4
Сколько дней приходил(-а) в школу без завтрака	3	2	4
Среднее время пребывания на свежем воздухе	1,7	2,1	1,9
Общее количество академических часов в школе	31	32	30
Средняя длительность приготовления домашних заданий	3,7	1,1	2,1
Общее количество часов просмотра телепередач, видеозаписей	2,7	5,6	6,4
Общее количество часов работы на компьютере	2,7	9,9	12,2
Общее количество времени, затраченное на тренировки	3,1	1,9	2
Общее количество часов для творчества	4,1	1,5	2,3
Процент успеваемости за последнюю четверть	100%	96%	100%

Процент ударников и отличников за последнюю четверть	73%	22%	35%
--	-----	-----	-----

В эксперименте участвовали 60 учеников МБОУ «Лицей №1» в составе 34 девочки и 26 мальчиков. Из средних данных по возрастам видно, что с увеличением возраста и класса длительность сна уменьшается на 18%, следовательно, увеличивается количество дней недосыпания на 3 дня в неделю. Становясь взрослее, подростки меньше времени уделяют закаливанию и утренней гимнастике, чем дети. Наибольшее отклонение от нормы питания имеет возраст от 16-17 лет. Пребывание на свежем воздухе возрастает к 14-15 годам, но после уменьшается, возможно, в связи подготовкой к экзаменам. Всех меньше времени уделяют домашнему заданию опрошенные 15-16 лет, а больше в возрасте 10-12. Наблюдается резкое увеличение времени, потраченное за работой у компьютера и просмотра видеозаписей, с увеличением возраста. Всех меньше количество часов уделённое тренировкам у подростков 14-15 лет. Больше всего времени творчеству уделяют дети 10-12 лет, меньше от 14 до 15 лет. Из-за не соблюдения режима дня, большое отклонение от норм заметно ухудшение успеваемости к 14-15 годам у школьников.

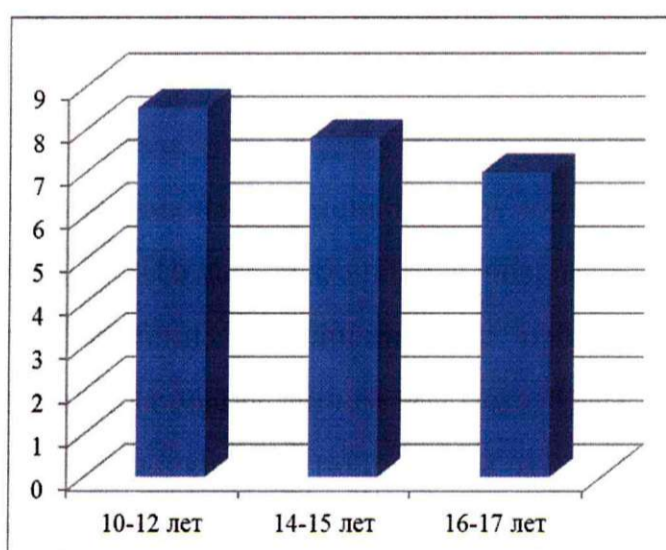


Рис. 1 Среднесуточная длительность сна

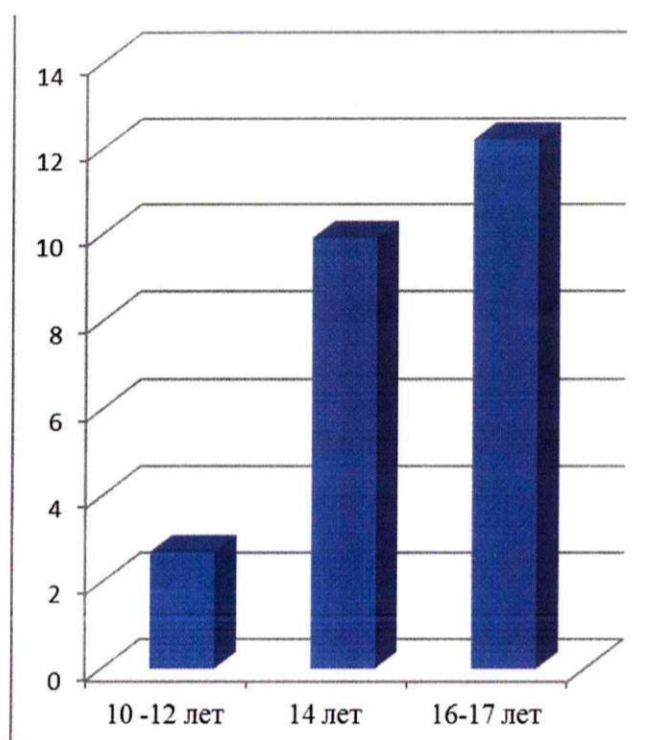


Рис. 2 Общее количество часов работы на компьютере

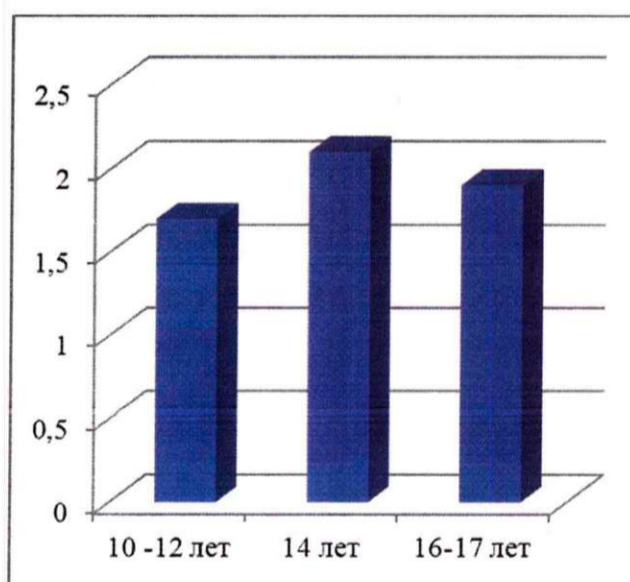


Рис. 3 Среднее время пребывания на свежем воздухе

Выводы

1. Основными гигиеническими требованиями к режиму дня школьников являются требования к режиму сна, питания, отдыха.
2. Подобранные методики позволили оценить общий режим дня учащихся Лицея и его влияние на успеваемость в зависимости от возраста.
3. Результаты исследований показывают, что с увеличением возраста учащиеся в большей степени не выполняют нормы режима дня: уменьшается длительность сна, меньше времени уделяют закаливанию и утренней гимнастике, не соблюдают нормы питания, больше времени тратят за компьютером.
4. Подростки в возрасте 14-15 лет меньше всех уделяют времени домашнему заданию, тренировкам, творчеству, но проводят больше времени на свежем воздухе.

Заключение и обсуждение

Поставленная гипотеза, что с возрастом реже соблюдается правила режима дня, но на успеваемость учащихся это не влияет частично не подтверждена, так как в старших классах успеваемость не снижается и такая же как в младших. Отклонение от норм и ухудшение успеваемости заметно к 14-15 годам у школьников.

Список литературы

1. Гайворонский И., Ничипорук Г., Гайворонский А., Виноградов С. Основы медицинских знаний. М. Просвещение.2004.
2. Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
3. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. – М.: ИГПО; Изд. центр “Академия”, 1999.
4. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 2005
5. <http://www.dissercat.com/content/> - Диссертация Туаева, Инга Шамильевна Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях.
6. <http://www.sanpin.ru/normativnyie-dokumentyi/>
Официальный сайт журнала «сэс» (санитарно-эпидемиологический собеседник) и газеты «защита прав потребителей» «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Приложение 1 Примеры ответов учащихся 5 класса на вопросы анкетирования

Просим Вас заполнить таблицу для написания исследовательской работы.

Данные будут использованы только в обобщённом виде.

Ваш возраст 11 лет Пол ж

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)	7:00	6:50	6:40	8:00	7:00	11:20	6:00
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне	22:30	22:50	23:00	22:30	23:00	23:00	23:00
3.	Длительность ночного сна	7:00	7:00	7:00	10:00	8:00	12:20	7:00
4.	Длительность утренней гимнастики	+	+	+	+	+	+	+
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)	+	+	+	+	+	+	+
6.	Время приёма пищи <u>10:30 14:00 19:00</u>	10:30-14:00	10:30-14:00	10:30-14:00	10:30-14:00	10:30-14:00	10:30-14:00	10:30-14:00
7.	Наибольший промежуток времени между едой	5:30	4:00	4:00	5:00	4:30	4:00	4:30
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе	30 мин	20 мин	1 час	2 часа	2 часа	1 час	2 часа
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе	6 часов	6 часов	5 часов	5 часов	5 часов	0 часов	6 часов
10.	Время для выполнения домашнего задания	16:00-17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	0 часов	14:00-15:00
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей	10:00-11:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	21:30-22:00	20:00-21:00	20:00-21:00
12.	Время работы на компьютере	-	-	-	-	-	-	-
13.	Время на спортивные тренировки	1 час	0	1 час	0	0	1 час	1 час
14.	Свободное время для творчества	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	0	0	0	0

Спасибо!

Просим Вас заполнить таблицу для написания исследовательской работы.

Данные будут использованы только в обобщённом виде.

Ваш возраст 11 лет Пол женский

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)	7:15	6:55	7:15	7:15	7:15	7:17	7:55
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне	11:00	12:00	11	11	19:00	22:00	20:00
3.	Длительность ночного сна	8 часов	8:45	8	8	12	9	12
4.	Длительность утренней гимнастики	-	-	-	-	-	15	19
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)	+	+	+	+	+	+	+
6.	Время приёма пищи	10:00-11:00	17:05	13:00	11:00	13:00	14:00	16:00
7.	Наибольший промежуток времени между едой	5-6ч	7ч	5ч	4ч	2ч	1ч	3ч
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе	1 час	3ч	1	1	2	4	-
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе	5ч	5ч	5ч	5ч	5ч	0	5ч
10.	Время для выполнения домашнего задания	1 час	1ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей	-	30 мин	-	-	-	-	1ч
12.	Время работы на компьютере	2ч	4ч	5ч	1ч	3ч	1ч	0ч
13.	Время на спортивные тренировки	1:30 мин	-	1ч	-	1ч	1ч	0ч
14.	Свободное время для творчества	2ч	9ч	2	2	2	3	10

Спасибо!

Приложение 1 Примеры ответов учащихся 8 класса на вопросы анкетирования

Просим Вас заполнить таблицу для написания исследовательской работы.

Данные будут использованы только в обобщённом виде.

Ваш возраст 14 лет

Пол женский

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)	9:15	10:00	9:00	9:30	9:23	11:10	8:00
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне	23:30	22:00	22:40	22:10	23:20	0:30	22:00
3.	Длительность ночного сна	9 ч. 45 м.	11 ч.	10 ч. 20 м.	11 ч. 30 м.	9 ч. 45 м.	10 ч. 40 м.	10 ч.
4.	Длительность утренней гимнастики	30 мин.	30 мин.	30 м.	30 м.	30 м.	30 м.	30 м.
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание
6.	Время приёма пищи	10:00	12:00	10:00	10:30	10:23	12	8:30
7.	Наибольший промежуток времени между едой	4-5 ч.	4-5 ч.	4-5 ч.	4-5 ч.	4-5 ч.	4-5 ч.	4-5 ч.
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе	1 ч.	1 ч. 30 м.	2 ч.	1 ч. 30 м.	2 ч.	2 ч.	1 ч.
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе	6	7	4	5	6	6	-
10.	Время для выполнения домашнего задания	1 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 20 м.
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей	1 ч. 20 м.	1 ч.	2 ч.	2 ч.	-	1 ч. 30 м.	1 ч.
12.	Время работы на компьютере	1 ч.	1 ч. 30 м.	1 ч. 30 м.	-	2 ч.	-	1 ч. 30 м.
13.	Время на спортивные тренировки	0	-	-	-	-	-	-
14.	Свободное время для творчества	-	30 м.	-	-	1 ч.	30 м.	-

Спасибо!

Просим Вас заполнить таблицу для написания исследовательской работы.

Данные будут использованы только в обобщённом виде.

Ваш возраст 14 лет

Пол женский

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)	8:00	8:00	8:15	7:00	9:00	8:30	7:00
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне	9:00	8:30	8:10	0:14	1:00	8:00	0:30
3.	Длительность ночного сна	8 ч. 45 м.	8 ч. 30 м.	8 ч. 45 м.	7 ч. 45 м.	8 ч. 45 м.	9 ч. 30 м.	8 ч. 30 м.
4.	Длительность утренней гимнастики (+/-)	-	-	-	-	-	-	-
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание	душ, умывание
6.	Время приёма пищи	7:10	7:15	8:30	7:10	10:05	8:30	7:00
7.	Наибольший промежуток времени между едой	6 ч. 10 м.	5 ч. 45 м.	5 ч. 45 м.	4 часа	4 часа	5 ч. 45 м.	6 ч. 45 м.
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе	15 мин.	15 мин.	1 час	15 мин.	15 мин.	30 мин.	2 часа
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе	5 ч. 45 м.	6 ч. 45 м.	0 ч.	6 часов	5 часов	6 ч. 45 м.	0 ч.
10.	Время для выполнения домашнего задания	1 час	1 час	1 час	1 час	2 часа	1 час	1 час
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей	15 мин.	30 мин.	1 час	1 час	-	30 мин.	30 мин.
12.	Время работы на компьютере	-	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час	-
13.	Время на спортивные тренировки	-	30 мин.	1 час	40 мин.	1 час	40 мин.	1 час
14.	Свободное время для творчества	1 ч. 15 м.	1 час	2 часа	1 час	-	-	-

Спасибо!

Приложение 3 Примеры ответов учащихся 11 класса на вопросы анкетирования

Просим Вас заполнить таблицу для написания исследовательской работы.
Данные будут использованы только в обобщённом виде.

Ваш возраст 17 Пол М

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)	6:40	6:40	7:10	9:00	7:10	6:40	6:40
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне	00:00	23:30	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00
3.	Длительность ночного сна	3:40	7:10	7:10	8:00	7:10	8:40	6:40
4.	Длительность утренней гимнастики	—	—	—	—	—	—	—
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)	—	10	радикулит	радикулит	радикулит	радикулит	радикулит
6.	Время приёма пищи	10:20	7:30	10:20	10:20	7:30	7:30	7:30
7.	Наибольший промежуток времени между едой	6	5	4	6	4	5	5
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе	2ч	1:30	1	20 мин	2	2	2
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе	7:50	8	5	8	6	5	5
10.	Время для выполнения домашнего задания	1:50	2	2	2	3	1:50	2
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей	—	—	—	—	—	—	—
12.	Время работы на компьютере	2	2	2	2	3	5	4
13.	Время на спортивные тренировки	40	1:30	1	2	0	2	0
14.	Свободное время для творчества	—	—	—	—	—	—	—

Спасибо!

Просим Вас заполнить таблицу для написания исследовательской работы.
Данные будут использованы только в обобщённом виде.

Ваш возраст 17 Пол Ж

№ п/п	Вопросы анкетирования	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1.	В какое время проснулся (-ась)	6:30	7:28	8:00	7:30	7:00	7:30	11:38
2.	В какое время лёг(-ла) спать накануне	2:00	22:30	3:00	2:00	2:00	23:00	3:00
3.	Длительность ночного сна	4ч 30м	9ч	5ч	5:30ч	8ч	8ч 30м	11ч 38м
4.	Длительность утренней гимнастики	0	0	0	0	0	0	0
5.	Какие водные процедуры использовал (-а)	душ	душ	душ	душ	душ	душ	душ
6.	Время приёма пищи	11:20	11:20	11:20	13:00	11:20	11:20	14:00
7.	Наибольший промежуток времени между едой	7ч	6ч	6ч	8ч	8ч	5ч	7ч
8.	Сколько времени был(-а) на свежем воздухе	6ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	8ч
9.	Сколько академических часов был(-а) в школе	4	7	5	0	4	7	0
10.	Время для выполнения домашнего задания	1ч	2ч	2ч	2ч	3ч	0ч	2ч
11.	Время просмотра телепередач и видеозаписей	0ч	4ч	6ч 40м	2ч	0ч	0ч	0ч
12.	Время работы на компьютере	0ч	0ч	0ч	0ч	0ч	0ч	0ч
13.	Время на спортивные тренировки	2ч	0ч	0ч	0ч	2ч	0ч	0ч
14.	Свободное время для творчества	0ч	0ч	0ч	0ч	0ч	3ч	3ч

Спасибо!

**Проектный тур регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по экологии
в 2016-2017 году**

ФИО Себотарева Д.В.

Территория, ОО: г. Лосино

Название работы: Оценка общего экологического риска
Умленского ЛФОУ «Лески и 1» Лосино В
Лосинообласть от 28 Вераева

Всего баллов за рукопись проекта и сообщение: 28

шкала оценки рукописи проекта		
Показатели	Градация Баллы ^	
1. Обоснованность и актуальность темы проекта - целесообразность аргументов, подтверждающих актуальность темы проекта	обоснована; аргументы целесообразны	2
	обоснована; целесообразна часть	1
	не обоснована, аргументы отсутствуют	0
2. Конкретность, ясность формулировки цели, задач, а также их соответствие теме проекта	конкретны, ясны, соответствуют	2
	неконкретны, неясны или не соответствуют	1
	цель и задачи не поставлены	0
	явно нецелесообразна или отсутствует	0
3. Теоретическая значимость обзора - представлена и обоснована модель объекта, показаны её недостатки	модель полная и обоснованная	2
	модель неполная и слабо обоснованная	1
	модель объекта отсутствует	0
4. Значимость работы для оценки возможного экологического риска в рассматриваемой области	приведена оценка экологического риска	2
	оценка экологического риска частична	1
	нет оценки экологического риска	0
5. Значимость работы для снижения возможного экологического риска в рассматриваемой области	предлагаются мероприятия для снижения	2
	снижение риска рассматриваются фрагментарно	1
	снижение риска не рассматривается	0
6. Обоснованность методик доказана логически и/или ссылкой на авторитеты и/или приведением фактов	применение методик обосновано	2
	методики обоснованы не достаточно	1
	методики не обоснованы	0
7. Наглядность (многообразие способов) представления результатов - графики, гистограммы, схемы, фото	использованы все возможные способы	2
	использована часть способов	1
	использован только один способ	0
8. Дискуссионность (полемичность) обсуждения полученных результатов с разных точек зрения, позиций	приводятся и обсуждаются разные позиции	2
	разные позиции приводятся без обсуждения	1
	приводится и обсуждается одна позиция	0
9. Соответствие содержания выводов содержанию цели и задач	соответствуют; гипотеза оценивается	2
	частично; гипотеза только упоминается	1
	не соответствуют; гипотеза не оценивается	0
10. Оформление рукописи (введение, лит. обзор, материалы и методы, результаты, обсуждение, выводы, литература)	грамотно структурирована (все разделы)	2
	имеются не все разделы, неуд. список лит-	1
	оформлена небрежно	0

Всего баллов за рукопись проекта: 15

шкала оценки сообщений			
	Показатели	Градация	Баллы
выступление	1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	соответствует полностью	2
		есть несоответствия (отступления)	1
		в основном не соответствует	0
	2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	структурировано, обеспечивает	2
		структурировано, не обеспечивает	1
		не структурировано, не обеспечивает	0
	3. Культура выступления - чтение с листа или рассказ, обращенный к аудитории	рассказ без обращения к тексту	2
		рассказ с обращением к тексту	1
		чтение с листа	0
	4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	доступно без уточняющих	2
		доступно с уточняющими вопросами	1
		недоступно с уточняющими	0
	5. Целесообразность, инструментальность наглядности, уровень её использования	целесообразна	2
		целесообразность сомнительна	1
		не целесообразна	0
	6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 7 минут)	соблюден (не превышен)	2
		превышение без замечания	1
		превышение с замечанием	0
дискуссия	7. Чёткость и полнота ответов на дополнительные вопросы по существу сообщения	все ответы чёткие, полные	2
		некоторые ответы нечёткие	1
		все ответы нечёткие/неполные	0
	8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	владеет свободно	2
		иногда был неточен, ошибался	1
		не владеет	0
	9. Культура дискуссии - умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	ответил на все вопросы	2
		ответил на большую часть вопросов	1
		не ответил на большую часть вопросов	0

Всего за сообщение: 13