

Исследовательский
проект:
Тема «Внеурочная
занятость учащихся
МОУ-Лицей
г. Маркса»

Подготовили:
Улюшина Алёна
Ученица 11 класса
МОУ-Лицей

Руководитель работы:
Чарапкина Светлана
Борисовна

Цель: Проанализировать
занятость учащихся.

Проблема: Многие учащиеся
ведут пассивный образ жизни.

Задача:

- Ознакомить с пользой занятости.
- Изучить занятость учащихся Лицея с 7 - по 11 класс во внеурочное время.
- Проанализировать полученные данные.
- Сформулировать вывод на основе проведенного исследования.

□ Наша с вами цель - донести до наших товарищей то, как же здорово заниматься спортом, вести активный образ жизни. О пользе спорта можно говорить бесконечно. Но самая веская причина начать вести здоровой образ жизни - это то, что занимаясь спортом мы становимся сильнее, выносливее, а значит и продолжительность нашей жизни увеличивается. Из этого выходит, что если мы с вами полюбим спорт, то сколько еще новых дел и открытий успеем совершить!



- Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние.
- Спорт полезен в меру Регулярные интенсивные спортивные тренировки в течение семи минут улучшают обмен глюкозы в организме не хуже, чем еженедельные занятия в зале, установили британские исследователи.
- Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность.





- Спорт полезет в меру. И для каждого подход должен быть индивидуален. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки необходим для того, чтобы упражнения доставляли удовольствие, чтобы сердце стало здоровым, а тело сильным. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

ЗДОРОВО БЫТЬ



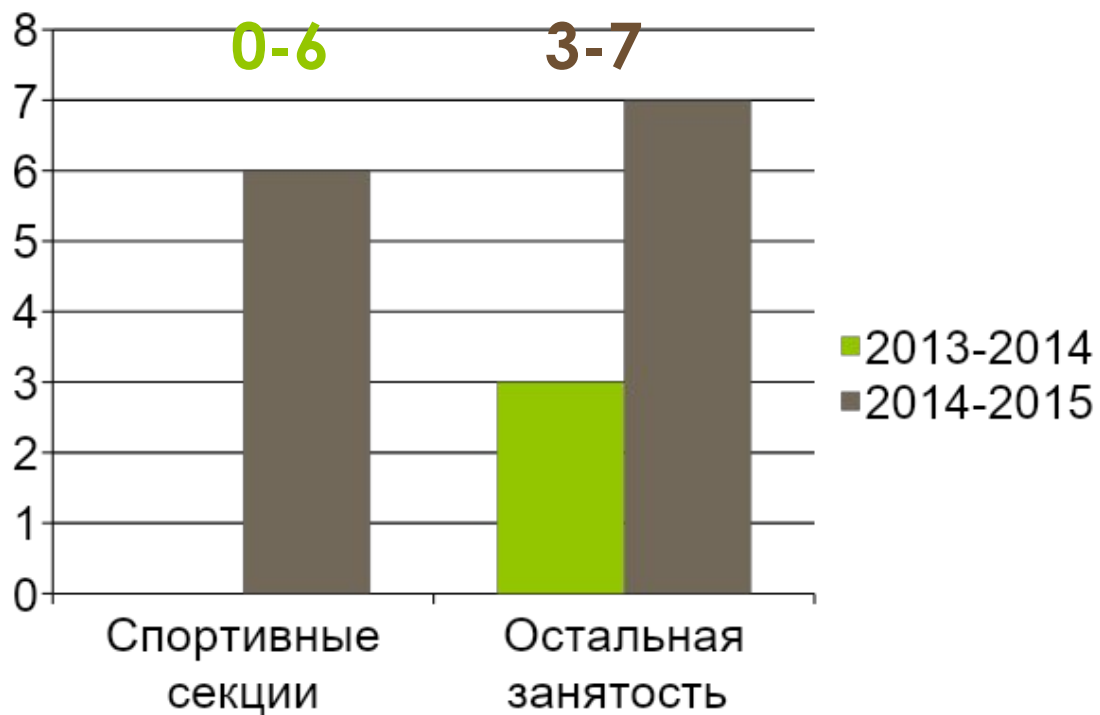
ЗДОРОВЫМ!

7а-8а класс (20-21 учащихся)



Не заняты :
2013-2014: 1
2014-2015: 4

76-86 (18-21 учащихся)



Не заняты :
2013-2014: 16
2014-2015: 8

8-9 класс (20-21 учащихся)



Не заняты :
2013-2014: 1
2014-2015: 6

10-11 класс (19-19 учащихся)



Не заняты :
2013-2014: 12
2014-2015: 11

Вывод:

- Чем старше класс , тем меньше уровень занятости.
- Учащиеся отдают предпочтение спортивным секциям.
- Средний уровень внеурочных занятий в 2013-2014 и 2014-2015 незначительно различается.

Используемый материал:

- Журналы учащихся 7-11 классов МОУ-Лицея.