

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131



Название команды:

«Здоровая среда»

Участники:

Воспитанники группы
Колобки (6-7 лет)

Направление
кейса

№ 4

Экология человека и
культура природопользования

№ 2

Тема кейса



Руководитель

Айсина

Светлана

Александровна

Воспитатель

Контакты: lolynice@yandex.ru

+79086393800

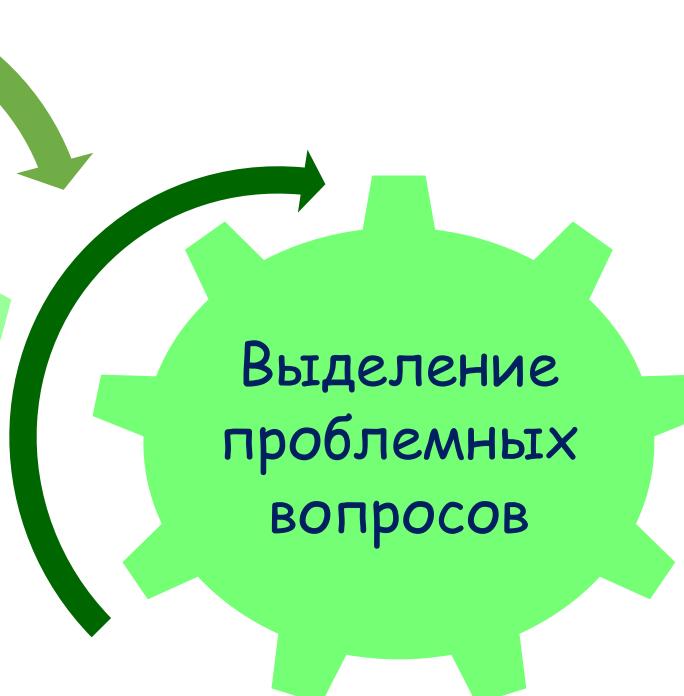
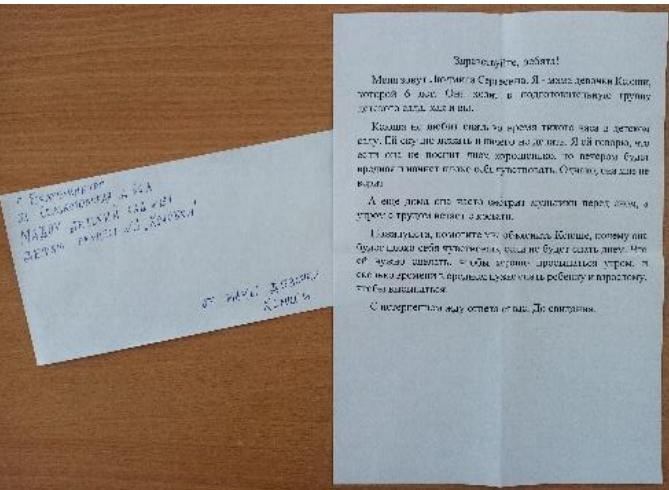
Г. Екатеринбург

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЕЖИ



Восприятие проблемной ситуации



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДОВОРЕЦ
МОЛОДЁЖИ



Проблемный вопрос

Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?

Формы работы при ответе на вопрос



Вопросы Ответы Настройки

Сколько примерно в сутки вы спите? *

Менее 7 часов
 7-8 часов
 больше 8 часов

Хватает ли вам этого времени, чтобы выспаться и хорошо себя чувствовать? *

Да
 Нет

После раздела 1 Перейти к следующему разделу

| День недели | Ночью | | | Днем | | | Общая продолжительность сна |
|-------------|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Продолжительность сна | Снулся/сна нет | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | |
| Воскресенье | | | | | | | |

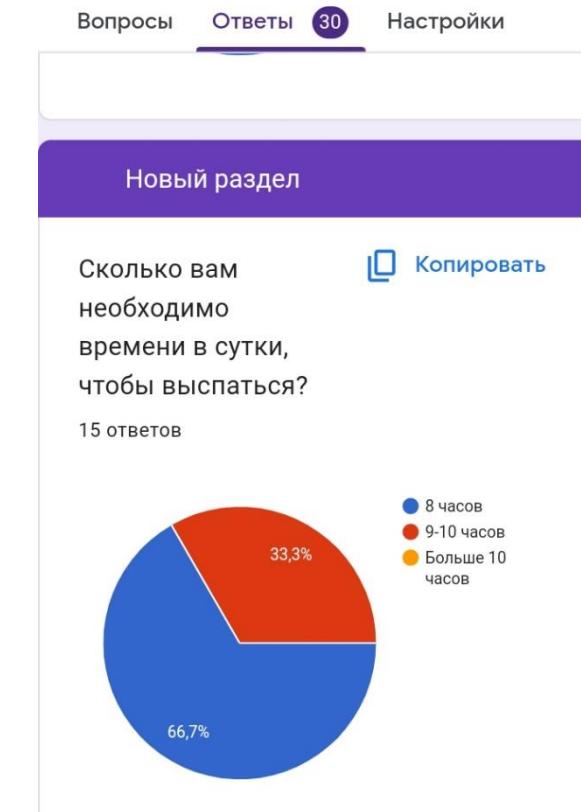
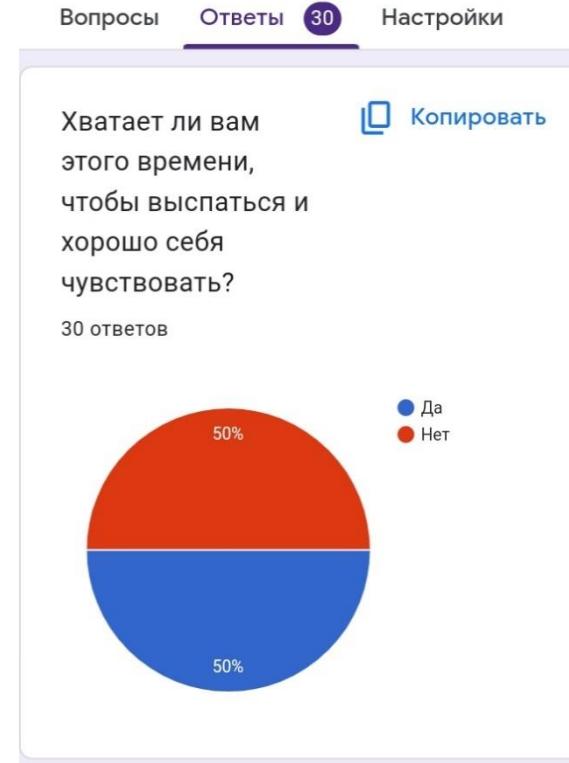
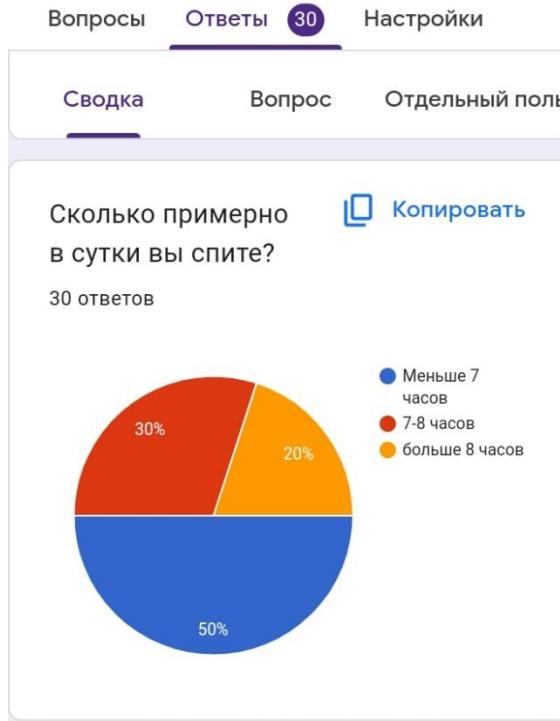


ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

Дворец
МОЛОДЁЖИ



Ответ на проблемный вопрос Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?



Результаты анкетирования родителей:
«Взрослым, для того чтобы выспаться, в сутки нужно не менее 8 часов».





Ответ на проблемный вопрос Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?

| Продолжительность сна | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------|----------------------|------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------|-----------------------|
| Моя имя: Юлия | | | | | | | | | |
| День недели | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Ночний сон | Продолжительность сна | Самочувствие утром | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Дневной сон | Продолжительность сна |
| Понедельник | 22:00 | 04:00 | 8:00 | 13:10 | 15:00 | 12:50ч | 14:00 | 15:00 | 14 ч |
| Вторник | 22:00 | 04:00 | 9:10 | 13:20 | 15:00 | 14:10 | 15:00 | 15:00 | 10 ч |
| Среда | 21:50 | 04:00 | 10:00 | 13:10 | 15:00 | 12:50ч | 13:20 | 15:00 | 11:50 |
| Четверг | 21:50 | 04:00 | 10:00 | 13:05 | 15:00 | 12:55ч | 13:20 | 15:00 | 11:50 |
| Пятница | 22:00 | 04:00 | 9:10 | 13:10 | 15:00 | 14:00ч | 13:20 | 15:00 | 10:30 |
| Суббота | 22:00 | 04:00 | 10:30 | — | — | — | — | — | — |
| Воскресенье | 23:00 | 05:00 | 10:00 | — | — | — | — | — | — |
| Максимальное время сна | 23:00 | 05:00 | 10:00 | — | — | — | — | — | — |

| Продолжительность сна | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------|------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------|-----------------------|
| Моя имя: Алиша | | | | | | | | | |
| День недели | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Ночний сон | Продолжительность сна | Самочувствие утром | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Дневной сон | Продолжительность сна |
| Понедельник | 22:20 | 05:40 | 9:20 | 14:00 | 15:00 | 14: | 15:00 | 15:00 | 10 ч |
| Вторник | 22:20 | 05:40 | 9:30 | 14:00 | 15:00 | 14:10 | 15:00 | 15:00 | 10:30 |
| Среда | 23:50 | 05:45 | 8:15ч | 13:15 | 15:00 | 14:45ч | 13:20 | 15:00 | 9:20ч |
| Четверг | 23:00 | 05:30 | 8:30ч | 13:10 | 15:00 | 14:30ч | 13:20 | 15:00 | 9:45 |
| Пятница | 00:00 | 05:30 | 8:30ч | 13:30 | 15:00 | 14:30ч | 13:30 | 14:40 | 10:20 |
| Суббота | 00:15 | 10:00 | 9:45ч | — | — | — | — | — | — |
| Воскресенье | 05:30 | 10:00 | 10:20 | — | — | — | — | — | — |

| Продолжительность сна | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------|------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------|-----------------------|
| Моя имя: Максим | | | | | | | | | |
| День недели | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Ночний сон | Продолжительность сна | Самочувствие утром | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Дневной сон | Продолжительность сна |
| Понедельник | 21:30 | 04:25 | 9:55ч | 13:10 | 15:00 | 12:50ч | 13:40 | 15:00 | 14 ч |
| Вторник | 22:15 | 04:40 | 8:25ч | 13:20 | 15:00 | 14:10 | 13:40 | 15:00 | 10:10ч |
| Среда | 23:00 | 04:15 | 8:45ч | 13:10 | 15:00 | 12:50ч | 13:20 | 15:00 | 9:45ч |
| Четверг | 22:00 | 04:00 | 10:00 | — | — | — | — | — | — |
| Пятница | 22:00 | 04:00 | 9:10 | — | — | — | — | — | — |
| Суббота | 23:00 | 05:30 | 10:30 | — | — | — | — | — | — |
| Воскресенье | 22:30 | 04:30 | 9:30 | — | — | — | — | — | — |

| Продолжительность сна | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------|------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------|-----------------------|
| Моя имя: Рома | | | | | | | | | |
| День недели | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Ночний сон | Продолжительность сна | Самочувствие утром | Во сколько лег спать | Во сколько проснулся | Дневной сон | Продолжительность сна |
| Понедельник | 22:00 | 04:30 | 9:30ч | 13:10 | 15:00 | 14:10 | 13:40 | 15:00 | 14 ч |
| Вторник | 22:00 | 04:10 | 9:20ч | 13:20 | 15:00 | 14:20 | 13:10 | 15:00 | 10:20ч |
| Среда | 22:00 | 04:20 | 9:20ч | 13:10 | 15:00 | 14:30 | 13:30 | 14:40 | 10:20ч |
| Четверг | 22:00 | 04:10 | 9:20ч | 13:20 | 15:00 | 14:30 | 13:30 | 14:40 | 10:20ч |
| Пятница | 22:00 | 04:10 | 9:20ч | 13:30 | 15:00 | 14:30 | 13:30 | 14:40 | 10:20ч |
| Суббота | 22:00 | 04:40 | 9:40 | — | — | — | — | — | — |
| Воскресенье | 22:00 | 04:20 | 9:20ч | — | — | — | — | — | — |



Таблицы «Продолжительность сна»:
 «Детям 6-7 лет, для того чтобы выспаться, в среднем в сутки нужно не менее 10 часов».

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЁЖИ



Ответ на проблемный вопрос
**Сколько времени в среднем нужно ребенку
и взрослому для того, чтобы
выспаться?**

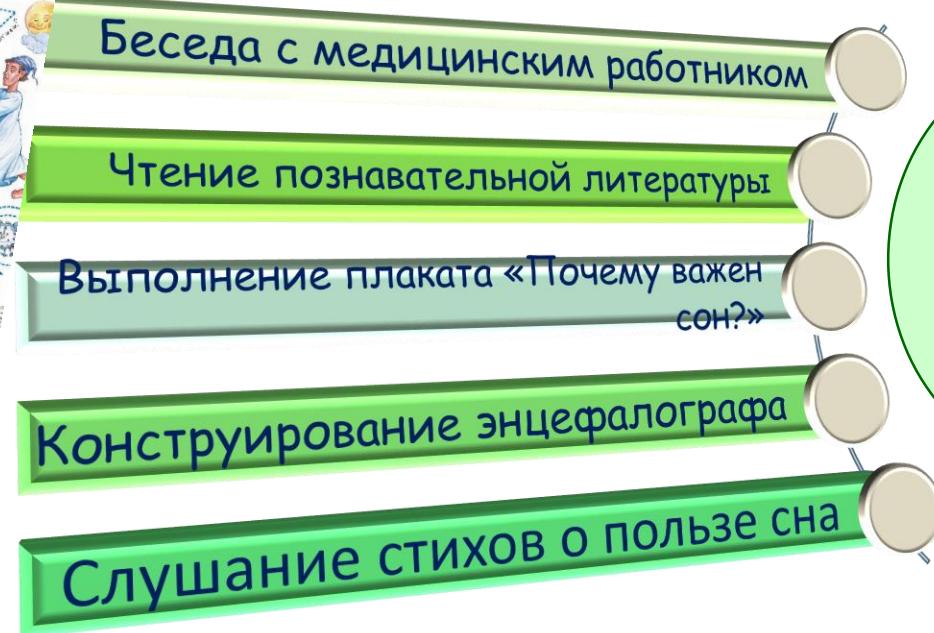
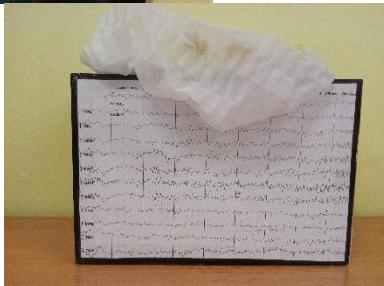


**Суточный хронометр сна
«Кто сколько спит в сутки?»**



Проблемные вопросы

- ✓ Почему Ксюша плохо себя чувствует, если не будет спать днем?
- ✓ Почему сон нужен людям и другим животным?



Формы
работы
при
ответе
на
вопросы



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА



Ответы на проблемные вопросы

- ✓ Почему Ксюша плохо себя чувствует, если не будет спать днем?
- ✓ Почему сон нужен людям и другим животным?



Плакат «Почему важен сон?»:
«Сон укрепляет иммунитет, улучшает работу мозга, память, повышает работоспособность, помогает дольше оставаться молодым и стройным».

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА





Проблемный вопрос

Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?

| День | Проветривание спальни | | Как уснули дети |
|-------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| | да | нет | |
| | Все и быстро | Все, но медленно | Не все |
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |
| Среда | | | |
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |



| Что и делал перед сном и как уснул? | | | | |
|--|----------------------|-----------|--|--|
| Мое имя _____ | | | | |
| В первом столбике отметить, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или написав словами. | | | | |
| Во втором столбике отметить, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй ☺, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹. | | | | |
| День недели | Что делал перед сном | Как уснул | | |
| Понедельник | | | | |
| Вторник | | | | |
| Среда | | | | |
| Четверг | | | | |
| Пятница | | | | |
| Суббота | | | | |
| Воскресенье | | | | |

1. смотрел телевизор 5. играл на компьютере 9. играл на телефоне
 2. читал книгу 6. играл в настольные игры 10. проветривал комнату
 3. слушал музыку 7. послушал спокойную музыку 11. занимался спортом
 4. играл в спокойные игры 8. играл в активные игры 12. водные процедуры

Поиск информации на интернет-порталах

Проведение эксперимента «Засыпание после проветривания спальни»

Наблюдение за условиями засыпания дома и заполнение таблицы «Что я делал перед сном и как уснул?»

Дидактическая игра «Что помогает уснуть?»

Разучивание колыбельных

Сочинение слов песни

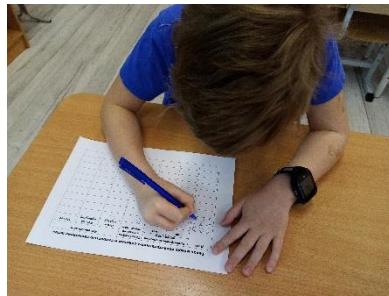
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

Формы работы при ответе на вопрос



Ответ на проблемный вопрос

Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?



Связь между проветриванием спальни и скоростью засыпания детей

| Дата | Проветривание спальни перед сном | | Температура в спальне перед сном | Как уснули дети | | |
|-------|----------------------------------|-----|----------------------------------|-----------------|------------------|--------|
| | да | нет | | Все и быстро | Все, но медленно | Не все |
| 22.09 | ✓ | | 19 | ✓ | | |
| 26.09 | ✓ | | 20 | ✓ | | |
| 27.09 | ✓ | | 20 | ✓ | | |
| 28.09 | | ✓ | 24 | | ✓ | |
| 29.09 | ✓ | | 19 | ✓ | | |
| 1.10 | | ✓ | 24 | | ✓ | |
| 4.10 | ✓ | | 23 | | | ✓ |
| 2.11 | ✓ | | 19 | ✓ | | |
| 3.11 | ✓ | | 20 | ✓ | | |
| 7.11 | ✓ | | 19 | ✓ | | |

Таблица «Связь между проветриванием спальни и скоростью засыпания детей»:

«Человек быстрее засыпает в проветренном помещении при температуре +19° или +20°».



Что я делал перед сном и как уснул?
Мое имя Андрей Кузин

В первом столбике отметь, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или напиши словами.
Во втором столбике отметь, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй ☺, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹.

| День недели | Что делал перед сном | Как уснул |
|-------------|----------------------|-----------|
| Понедельник | 1, 6, 10, 12 | ☺ |
| Вторник | 1, 6, 10, 12 | ☺ |
| Среда | 1, 6, 10, 12 | ☺ |
| Четверг | 1, 6, 10, 12 | ☺ |
| Пятница | 1, 6, 10, 12 | ☺ |
| Суббота | 1, 8, 12, 10, 9, 5 | ☺ |
| Воскресенье | 1, 6, 10, 12, 9 | ☺ |

- 1 - смотрел телевизор 5 - играл на компьютере 9 - играл на телефоне
2 - читал книгу 6 - поспал 10 - проветрил комнату
3 - прогулка 7 - послушал спокойную музыку 11 - занимался спортом
4 - играл в спокойные игры 8 - играл в активные игры 12 - водные процедуры

Ответ на проблемный вопрос

Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?

Что я делал перед сном и как уснул?
Мое имя Василий Михаил

В первом столбике отметь, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или напиши словами.
Во втором столбике отметь, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй ☺, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹.

| День недели | Что делал перед сном | Как уснул |
|-------------|------------------------------|-----------|
| Понедельник | 1. смотрел телевизор | ☺ |
| Вторник | 2. послушал спокойную музыку | ☺ |
| Среда | 3. прогулка | ☺ |
| Четверг | 4. играл в спокойные игры | ☺ |
| Пятница | 5. послушал спокойную музыку | ☺ |
| Суббота | 6. играл в спокойные игры | ☺ |
| Воскресенье | 7. послушал спокойную музыку | ☺ |

1 - смотрел телевизор 5 - играл на компьютере 9 - играл на телефоне
2 - читал книгу 6 - поспал 10 - проветрил комнату
3 - прогулка 7 - послушал спокойную музыку 11 - занимался спортом
4 - играл в спокойные игры 8 - играл в активные игры 12 - водные процедуры

Что я делал перед сном и как уснул?
Мое имя Василий Михаил

В первом столбике отметь, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или напиши словами.
Во втором столбике отметь, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй ☺, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹.

| День недели | Что делал перед сном | Как уснул |
|-------------|------------------------------|-----------|
| Понедельник | 1. смотрел телевизор | ☺ |
| Вторник | 2. послушал спокойную музыку | ☺ |
| Среда | 3. прогулка | ☺ |
| Четверг | 4. играл в спокойные игры | ☺ |
| Пятница | 5. послушал спокойную музыку | ☺ |
| Суббота | 6. играл в спокойные игры | ☺ |
| Воскресенье | 7. послушал спокойную музыку | ☺ |

1 - смотрел телевизор 5 - играл на компьютере 9 - играл на телефоне
2 - читал книгу 6 - поспал 10 - проветрил комнату
3 - прогулка 7 - послушал спокойную музыку 11 - занимался спортом
4 - играл в спокойные игры 8 - играл в активные игры 12 - водные процедуры

Что я делал перед сном и как уснул?
Мое имя Мария Мария

В первом столбике отметь, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или напиши словами.
Во втором столбике отметь, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй ☺, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹.

| День недели | Что делал перед сном | Как уснул |
|-------------|------------------------------|-----------|
| Понедельник | 1. смотрел телевизор | ☺ |
| Вторник | 2. послушал спокойную музыку | ☺ |
| Среда | 3. прогулка | ☺ |
| Четверг | 4. играл в спокойные игры | ☺ |
| Пятница | 5. послушал спокойную музыку | ☺ |
| Суббота | 6. играл в спокойные игры | ☺ |
| Воскресенье | 7. послушал спокойную музыку | ☺ |

1 - смотрел телевизор 5 - играл на компьютере 9 - играл на телефоне
2 - читал книгу 6 - поспал 10 - проветрил комнату
3 - прогулка 7 - послушал спокойную музыку 11 - занимался спортом
4 - играл в спокойные игры 8 - играл в активные игры 12 - водные процедуры



Что я делал перед сном и как уснул?
Мое имя Анна Борисовна

В первом столбике отметь, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или напиши словами.
Во втором столбике отметь, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй ☺, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹.

| День недели | Что делал перед сном | Как уснул |
|-------------|--|--------------------------|
| Понедельник | 9, 1, 12, 10 | ☺ |
| Вторник | 2. играл в спокойные игры, послушал спокойную музыку, 9, 5, 12, 13, 10 | длого лежал перед сном ☹ |
| Среда | 3, 6, засыпалось поздно, 5, 10, 21:30 | Быстро ☺ |
| Четверг | 4. играл, 1, 12, 10 | ☺ |
| Пятница | 6, 8, 4, 9, 12, 10 | ☺ |
| Суббота | 1, 10 | ☺ |
| Воскресенье | 1, 10 | ☺ |

- 1 - смотрел телевизор 5 - играл на компьютере 9 - играл на телефоне
2 - читал книгу 6 - поспал 10 - проветрил комнату
3 - прогулка 7 - послушал спокойную музыку 11 - занимался спортом
4 - играл в спокойные игры 8 - играл в активные игры 12 - водные процедуры

Таблица «Что я делал перед сном и как уснул?»:
«Засыпанию помогают чтение книг, проветривание спальни, прогулки перед сном, спокойные игры, водные процедуры, прослушивание спокойной музыки, соблюдение режима».





Ответ на проблемный вопрос

Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?

Для того чтоб было легче засыпать,

Нужно нам режим дня соблюдать.

Спать ложись в одно и тоже время ты,

Проветри спальню и выключи огни.

Долго мультик перед сном не смотри,

Лучше прогуляться всей семьей пойди.

Кушать можно за два часа до сна,

На компьютере играть совсем нельзя.

А еще поможет тебе уснуть,

Если мама сказку прочтет чуть-чуть.

За час до сна ты также душ прими,

И будут тебе сниться волшебные сны.

Если сделаешь, как советуем мы,

То о бессоннице забудешь ты.

И, конечно же, помни ты о том,

Что лучшее лекарство – это сон.

Песня «Чтобы было легче засыпать»
(слова воспитанников группы Колобки)

