

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Пушкино»

**Исследовательский проект:  
«Роль сна в подростковом возрасте»**

Автор: Труфанова Юлия, ученица 8 «В» класса

Руководитель: Махинова Ольга Алексеевна,  
учитель биологии

г. Пушкино, 2017



*Никто не знает, зачем природа придумала сон...*



...ведь из-за него мы треть жизни остаёмся...

...неподвижными



...беззащитными



...голодными



# Сон необходим каждому живому существу



## Цели и задачи

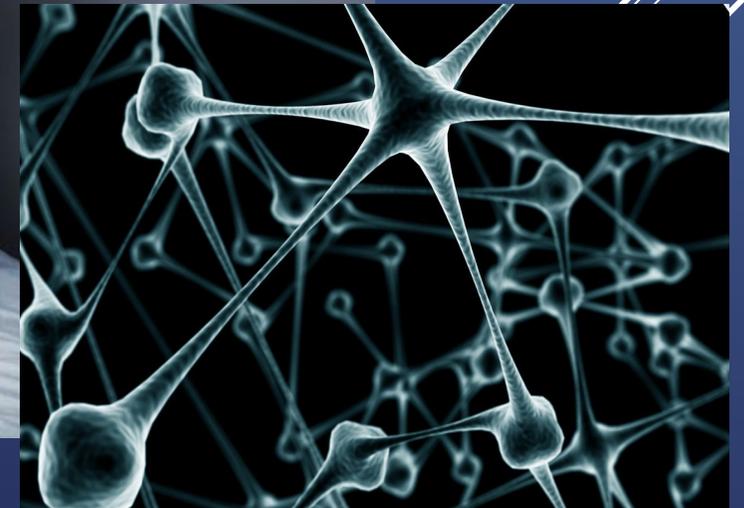
**Цель работы:** обосновать предложение о том, что сон действительно важен для здоровья, особенно в подростковом возрасте.

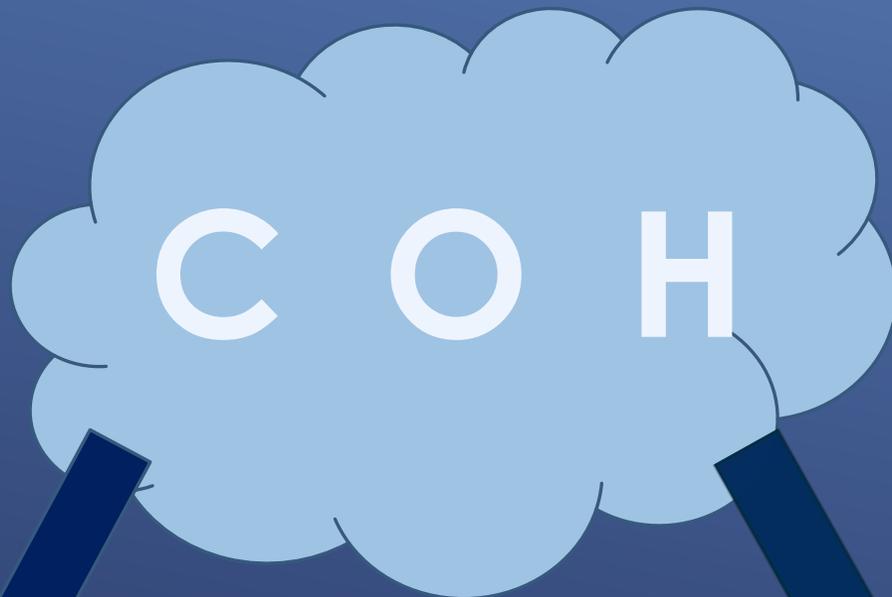
### **Задачи:**

- изучить влияние сна на здоровье;
- определить роль сна в подростковом возрасте;
- определить значение сновидений;
- выявить методы борьбы с бессонницей, в частности в подростковом возрасте;
- провести экспериментальное исследование по заявленной теме.

**Гипотеза:** полноценный сон в любом возрасте положительно отражается на здоровье.

*Сон – это особое состояние сознания*



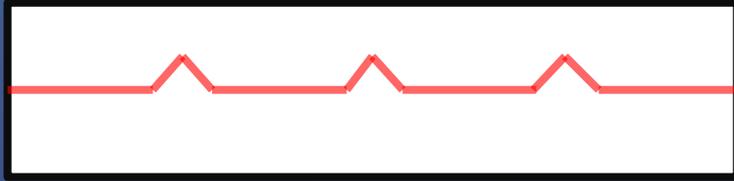


5 раз за ночь



## Медленный сон

Снижается  
пульс



Замедляется  
дыхание



Мозг  
засыпает



Сны бледные, не запоминаются.



# Медленный сон



поверхностный  
медленный  
сон

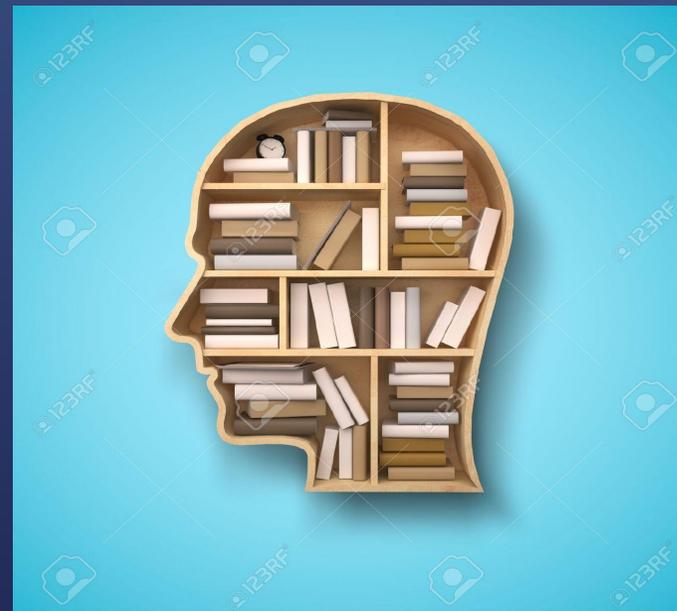
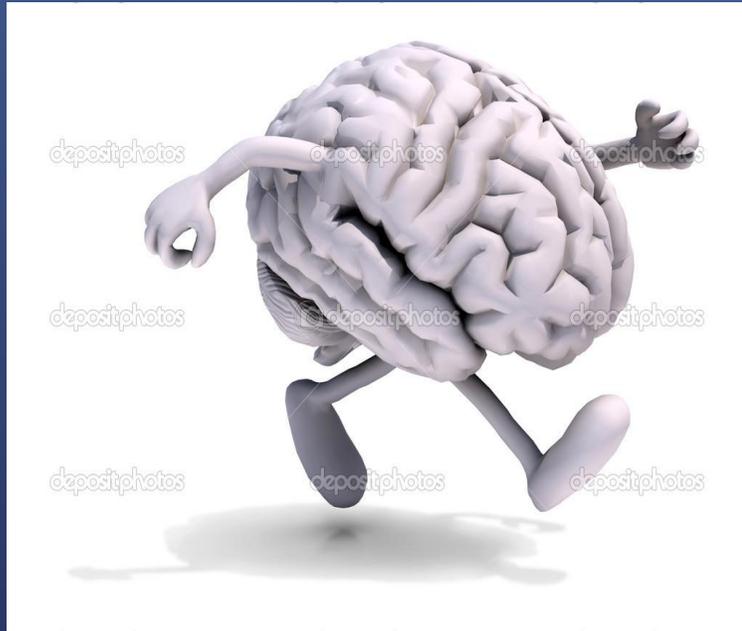
поверхностный  
медленный сон

глубокий  
медленный  
сон

глубокий  
медленный  
сон



# Быстрый сон

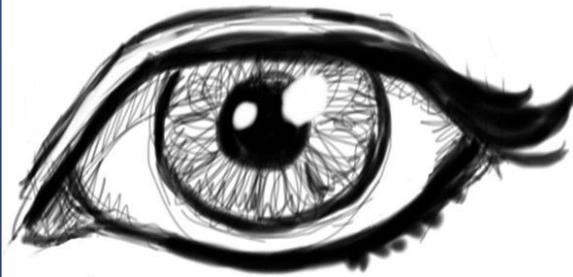


# БДГ сон

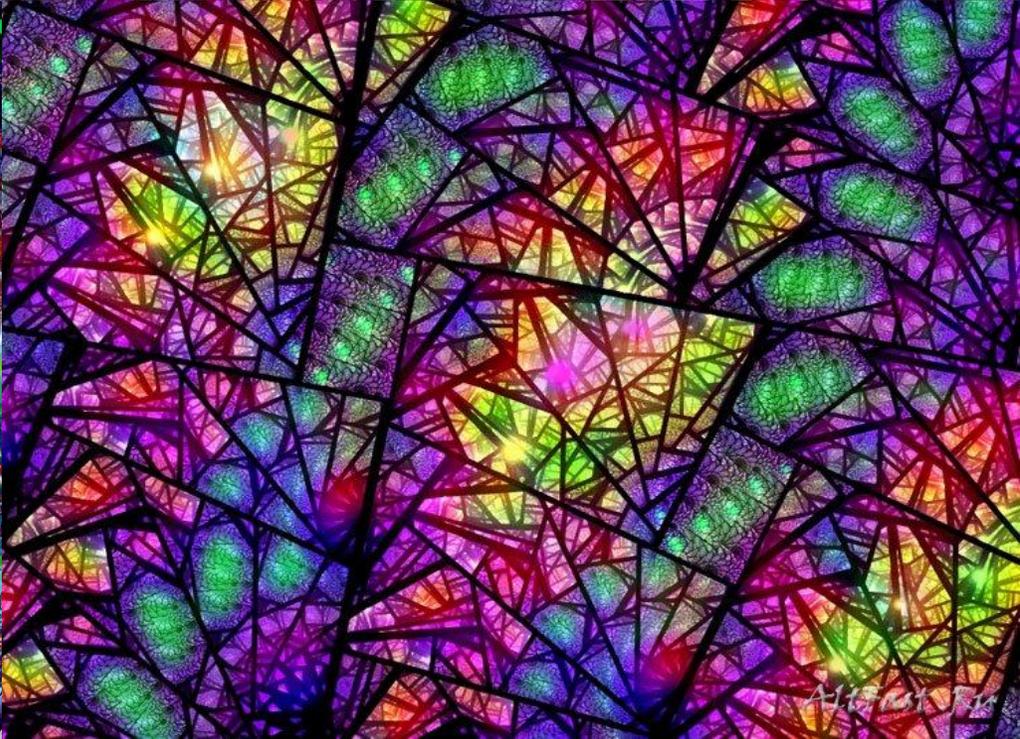
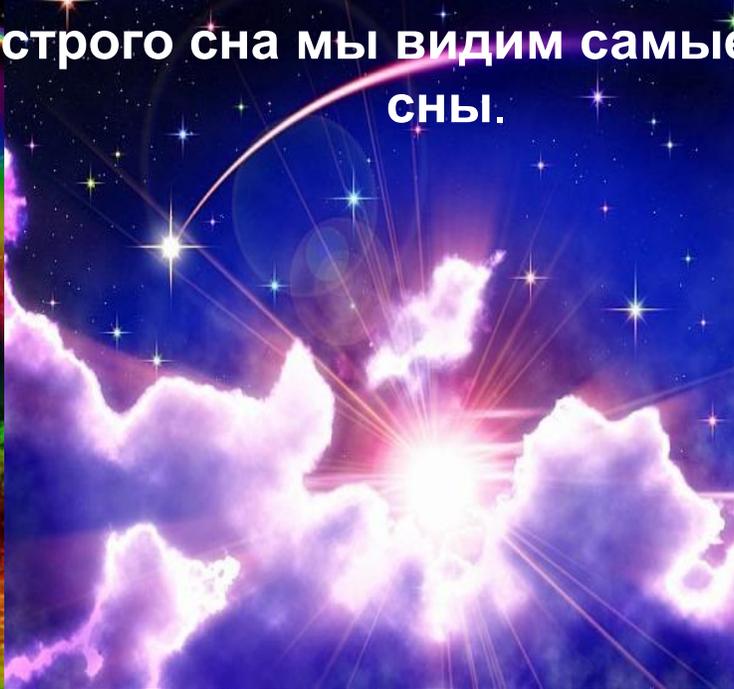
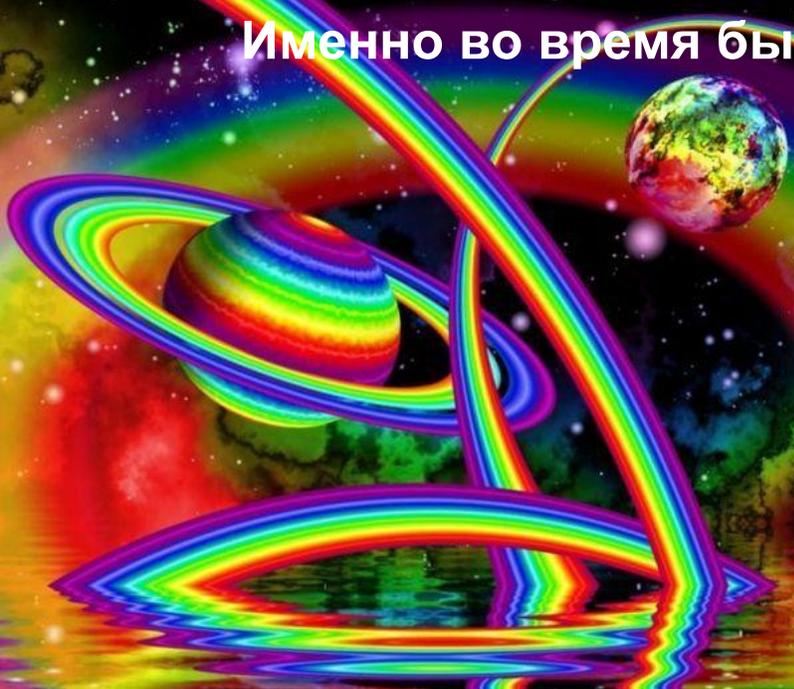
Быстрые

Движения

Глазами



Именно во время быстрого сна мы видим самые яркие и запоминающиеся сны.



# Сновидения



Сновидения зависят от настроения человека, эмоционального состояния

О значении сновидений до сих пор ведутся оживлённые споры



*Только во время сна мы получаем полноценный отдых*



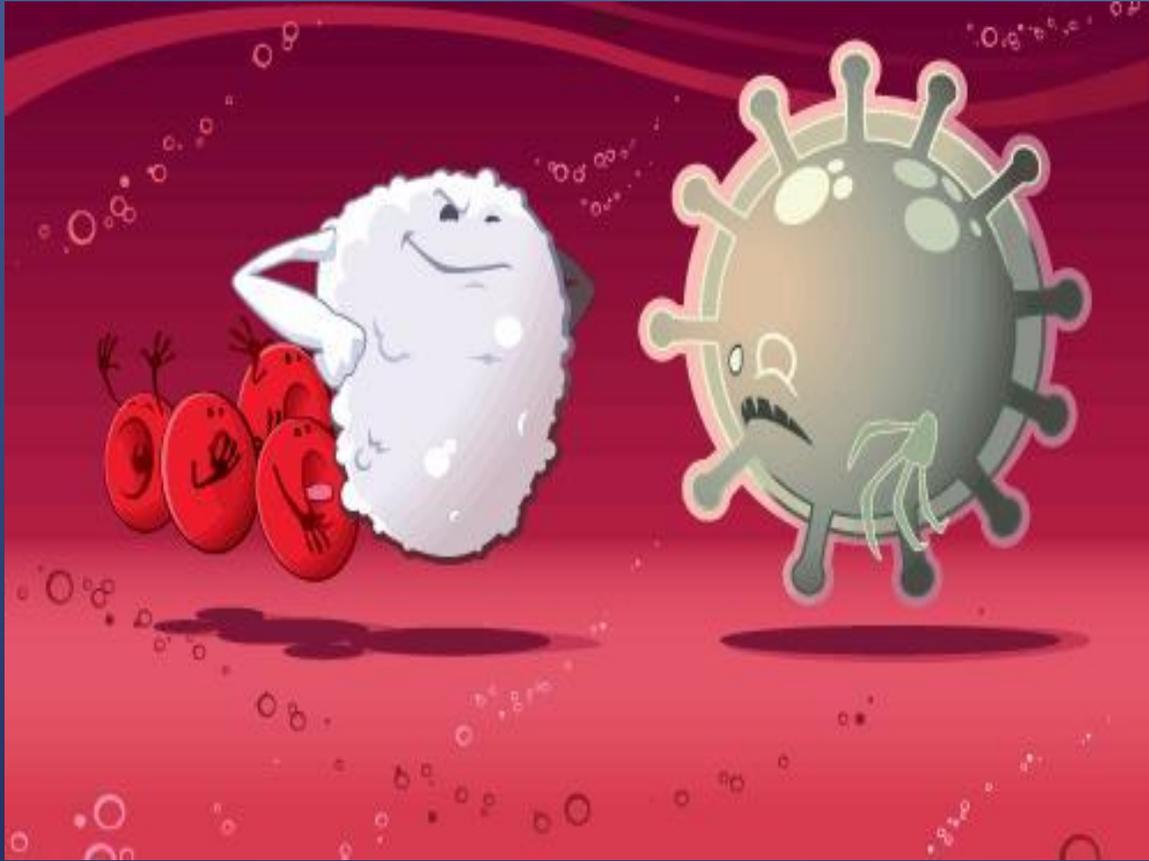
## Появление сонливости – первый признак усталости



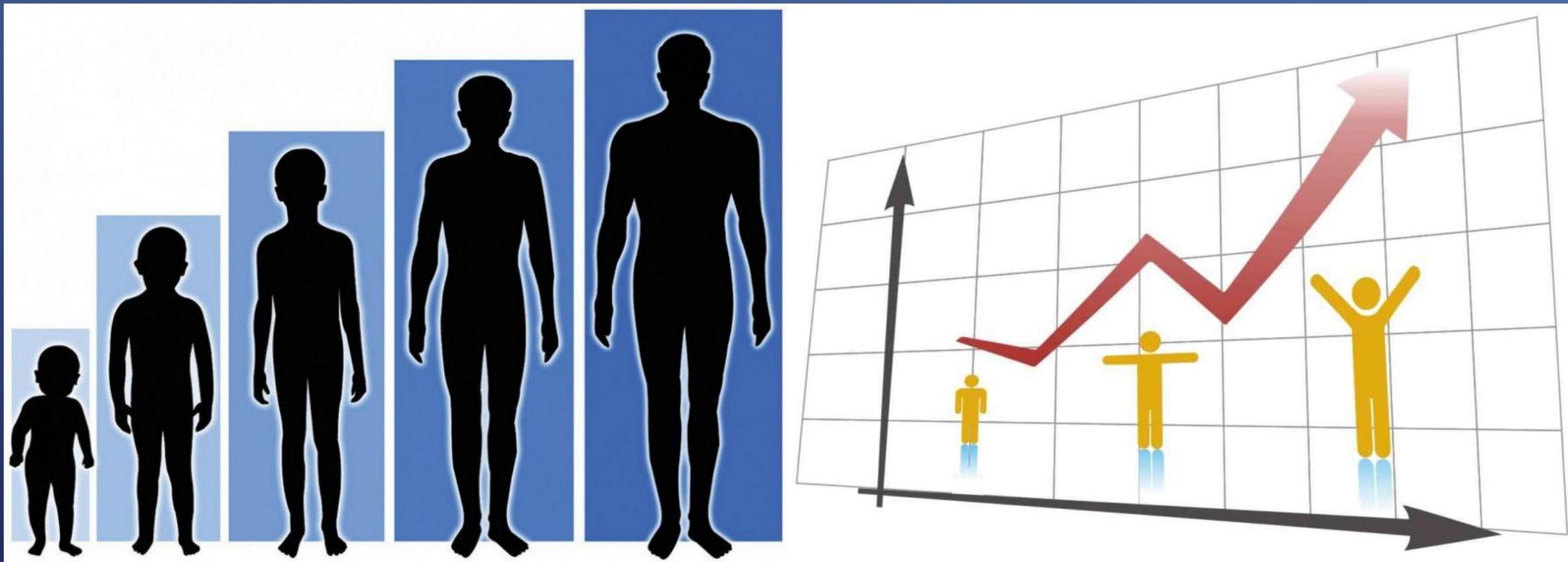
*Если переусердствовать с бессонницей, то можно потом вообще не проснуться!*

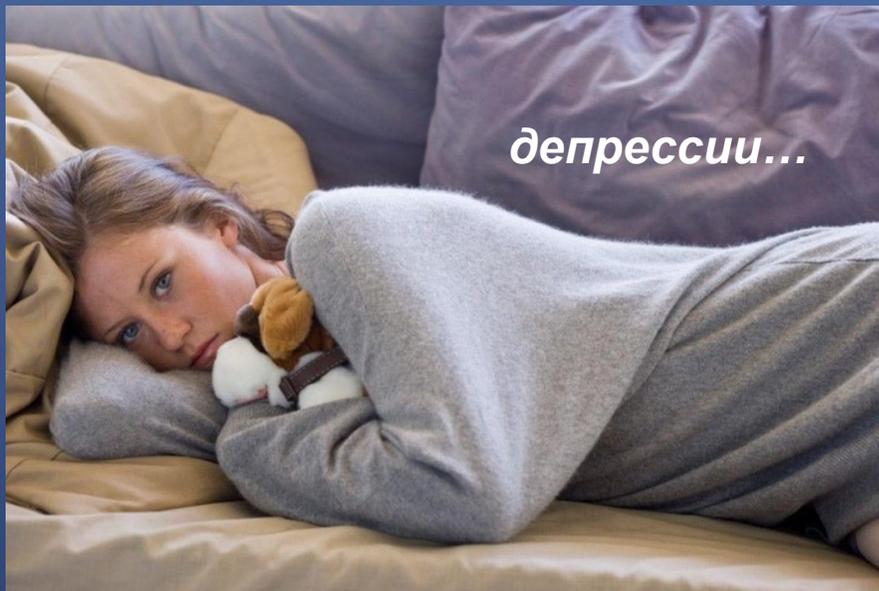


*Во время сна организм лучше справляется с болезнями*



Во сне активнее работают гормоны роста.





*депрессии...*

*Дефицит сна  
может  
привести к...*



*снижению  
иммунитета...*

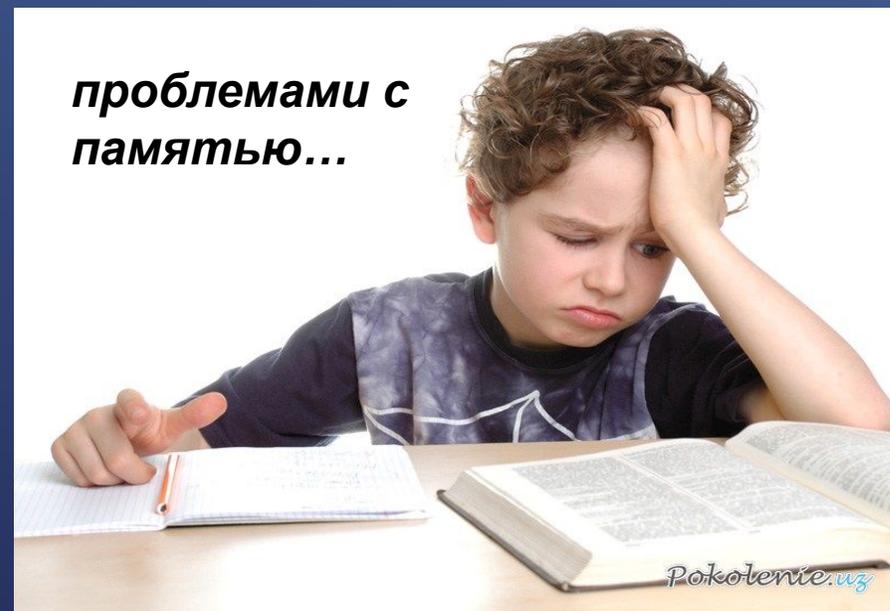


**ПОМЕДЛЕННЕЕ**

*ослаблению  
реакции...*

**Я ЗАПИСЫВАЮ**

risovach.ru



*проблемами с  
памятью...*

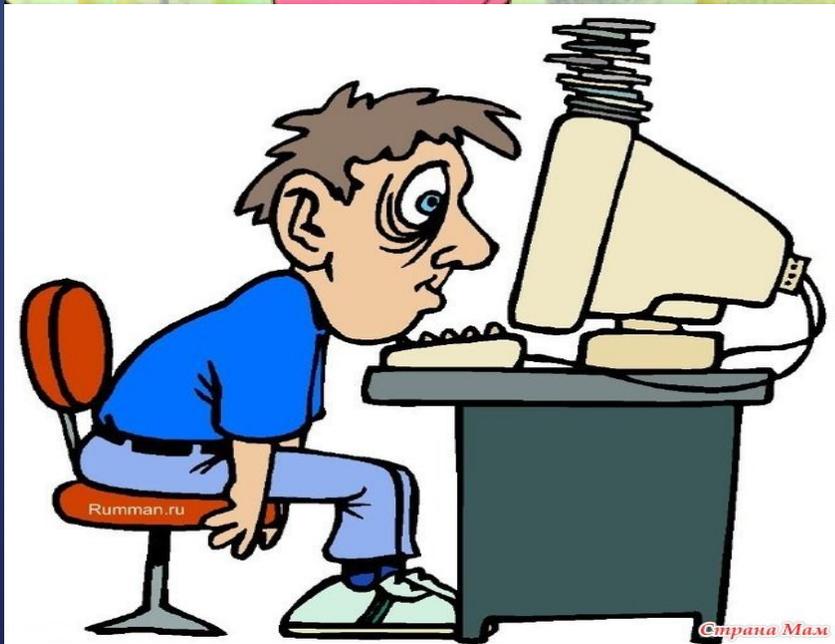
Родоленіе.uz

## Бессонница – нарушение сна





*Курение, долгое сидение за компьютером перед сном, малоподвижный образ жизни могут стать причинами бессонницы*



*Правильный режим труда и отдыха – лучшее средство от бессонницы*



# Последний приём пищи должен быть за 2 часа до сна

## ЧТО МОЖНО ЕСТЬ НЕЗАДОЛГО ДО СНА



**БАНАНЫ**  
Помогут уснуть



**СВЕКЛА**  
Сжигает жир



**МОЛОКО С МЕДОМ**  
Хороший сон

**КЕФИР**  
Успокаивающий эффект



**КАМБАЛА**  
Легко усваивается, много витаминов



**ЯБЛОКИ**  
Нормализуют работу желудка



**ЦИТРУСОВЫЕ**  
Хорошее пищеварение



**СЕЛЬДЕРЕЙ**  
Низкокалорийный

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА НОЧЬ



**АЛКОГОЛЬ**  
Частые пробуждения, головная боль, кошмары



**КОФЕ**  
Вызывает нарушение сна



**ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ**  
Очень калорийные



**СНЭКИ**  
Химия и много калорий



**БЕЛКОВАЯ ПИЩА**  
Долго переваривается



**МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**  
Резкий скачок сахара в крови



**ШОКОЛАД**  
Откладывается в жир

# *Летаргия – мнимая смерть*



## Сомнамбулизм

Спящий человек, переживающий эпизод сомнамбулизма, называется сомнамбула



## Симптомы сомнамбулизма:



Открытые глаза



Отсутствие эмоций



Амнезия

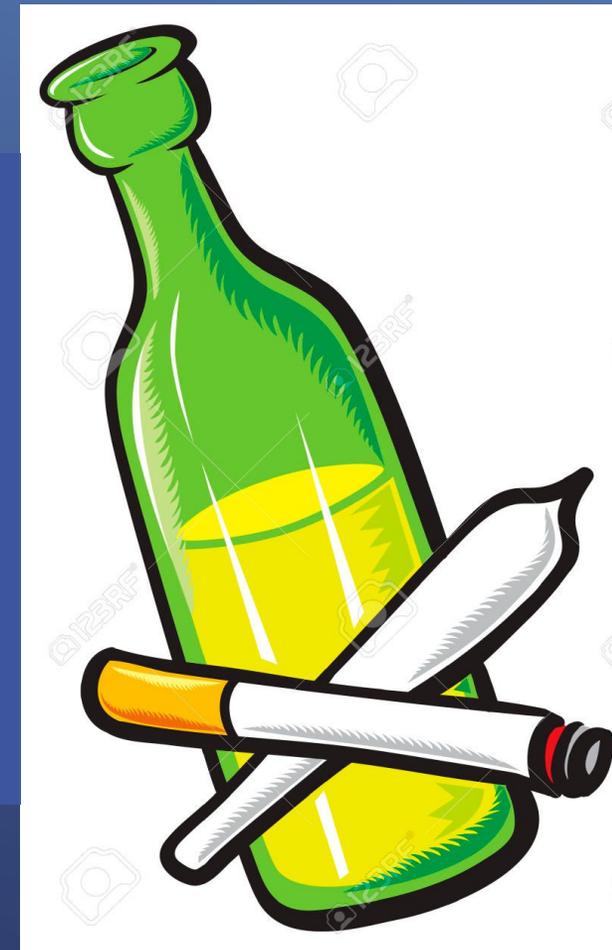
## Профилактика сомнамбулизма



Избежание  
стресса



Полноценный сон



Отсутствие  
курения,  
употребления  
алкоголя

# Причины дефицита сна у подростков



1. Школьное расписание



2. Школьные обязанности



3. Изменение времени засыпания



Настроение



Поведение

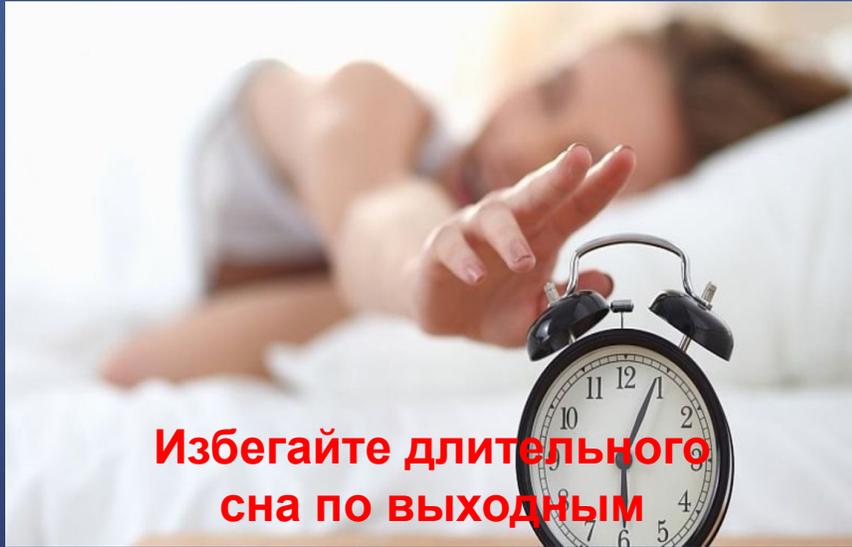


Проблемы обучения

## *Подростковая бессонница*



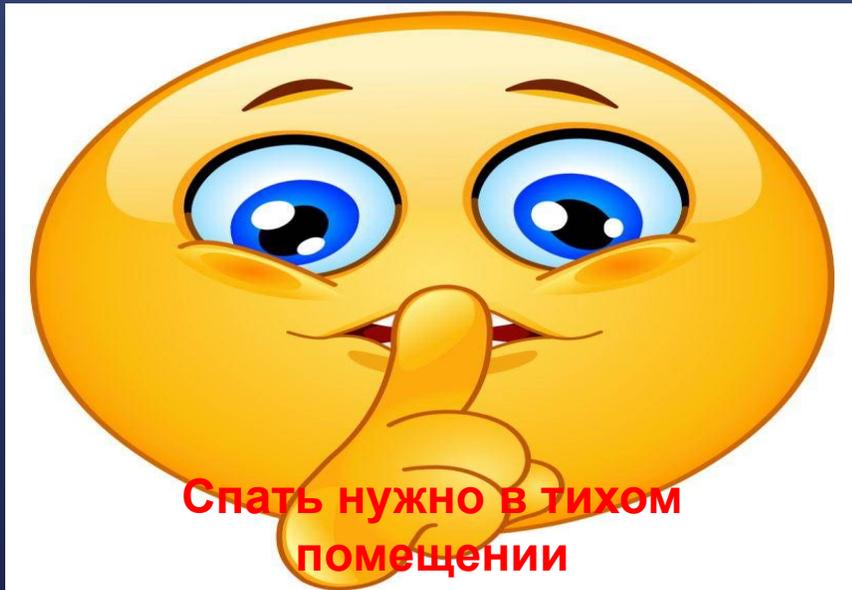
## Гигиена сна – основополагающая здоровья



**Избегайте длительного  
сна по выходным**



**Не проводите много  
времени за компьютером  
перед сном**



**Спать нужно в тихом  
помещении**



**Подушка не должна  
быть слишком  
высокой**

## Заключение

Сон является неотъемлемой частью нашей жизни, так как только во время сна мы получаем полноценный отдых, восстанавливая силы и энергию.

Исходя из результатов проведённого исследования, мы можем считать подтверждённой заявленную гипотезу и делаем **общий вывод** о том, что полноценный сон в любом возрасте положительно отражается на здоровье.



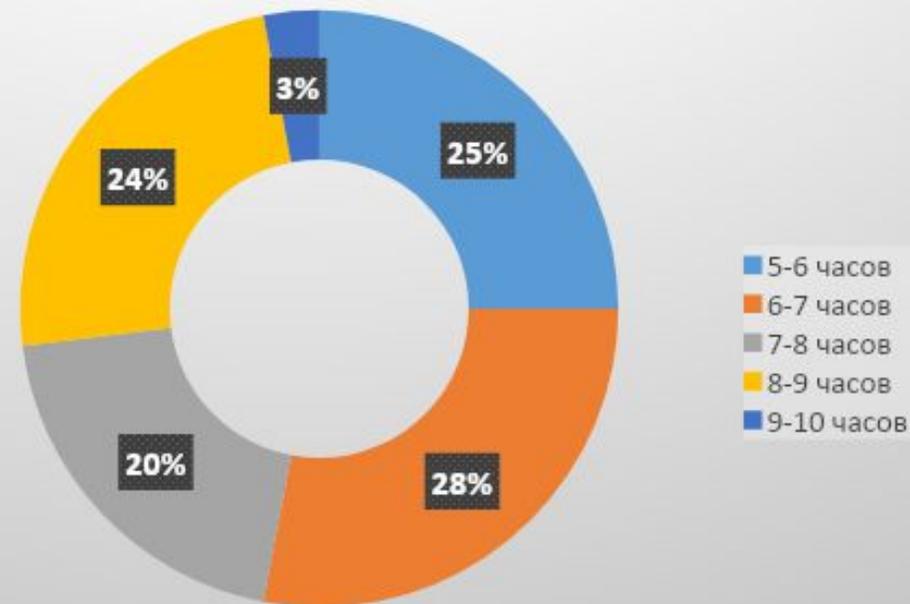
*Спать – это приятно. Сон – это жизнь!*

## 8-9 КЛАССЫ

### Занятия перед сном



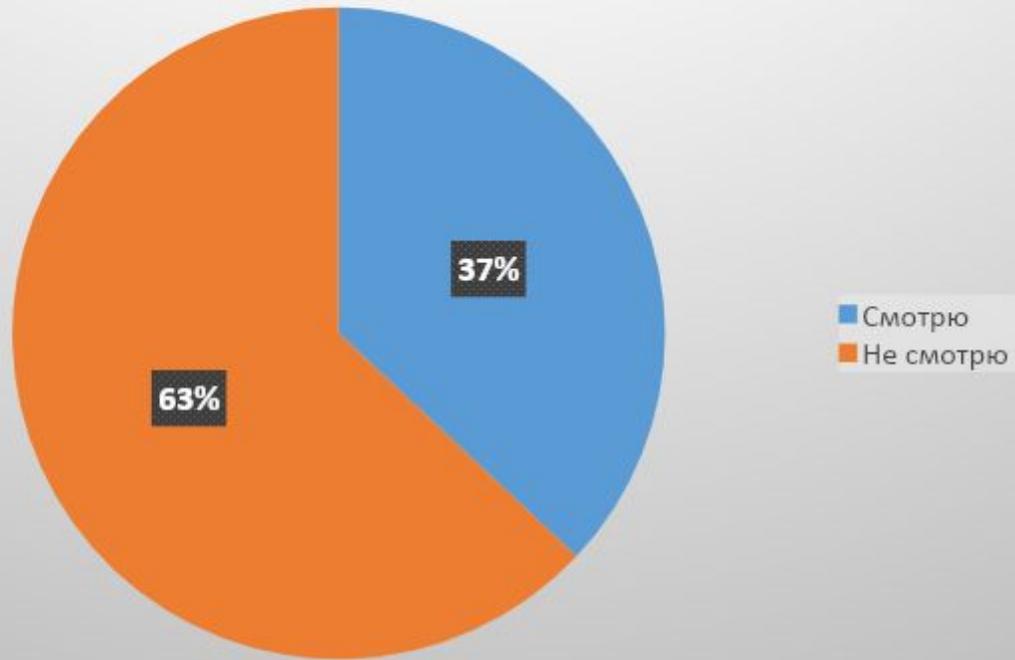
### КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ СНА



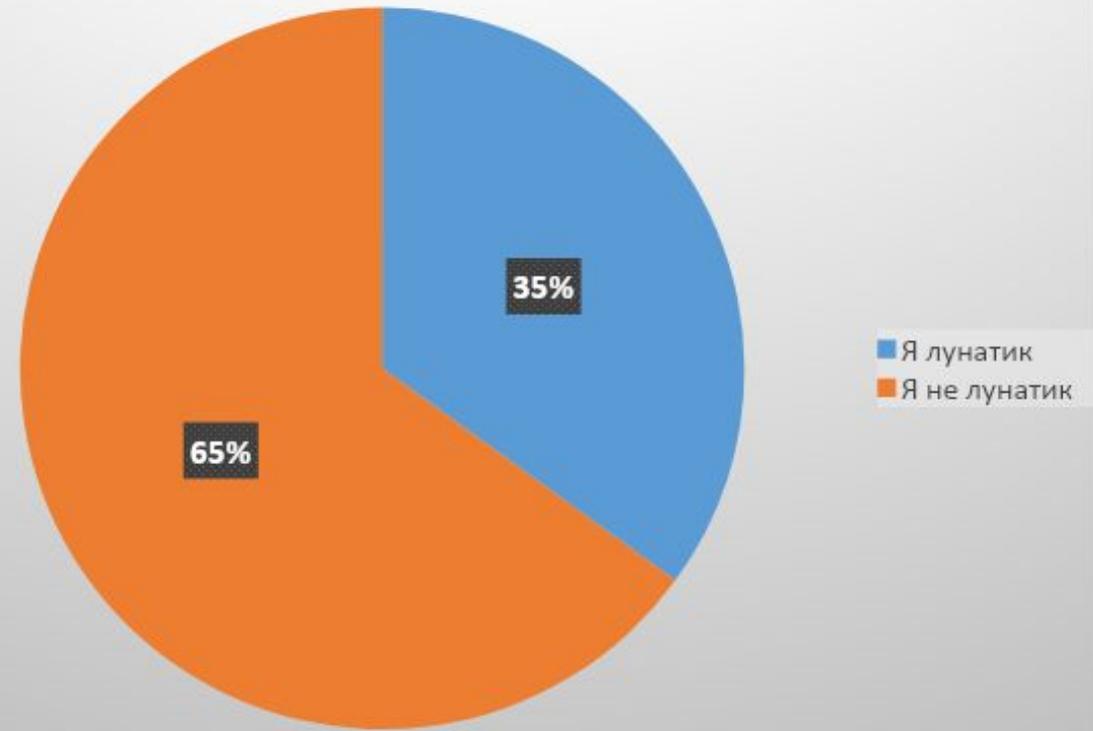
Результаты анкетирования учеников старших классов МБОУ СОШ №1

10-11 КЛАССЫ

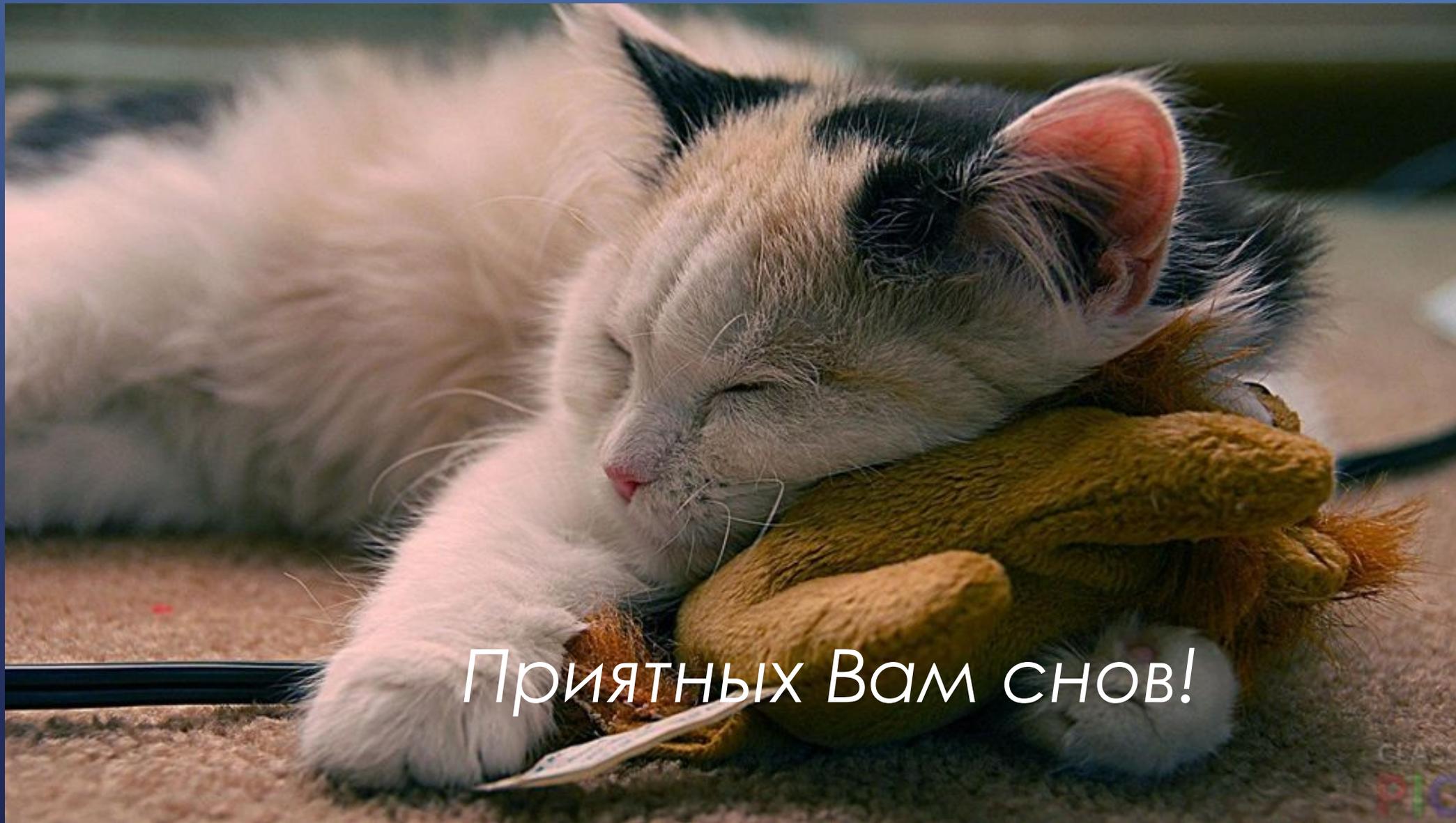
ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ УЖАСОВ  
ПЕРЕД СНОМ



СОМНАМБУЛИЗМ (ЛУНАТИЗМ)



Спасибо за внимание!



Приятных Вам снов!

CLASS  
PIG