

Российская Федерация  
Тюменская область  
МАОУ «СОШ им. Декабристов»



ПРОЕКТ :

ЗДОРОВЫЙ СОН

Выполнил: Плесовских Матвей  
Рассказов Илья  
Изюмин Дмитрий  
Руководитель: Векленко Андрей Владимирович,  
учитель ОБЖ

г. Ялуторовск  
2021

# Введение

**Актуальность:** Загадка сна волновала людей всегда. Казалось странным, таинственным, что бодрый и полный сил человек с наступлением темноты закрывал глаза, неподвижно ложился и словно бы умирал до восхода солнца: ничего не видел, не чувствовал опасности, не принимал участия в разговоре и не способен был защитить себя.

В древности так и считали, что сон – подобие смерти: каждый вечер человек умирает и каждое утро рождается вновь. В наследство от тех времен нам осталась поговорка «Сон – смерти брат». Да и саму смерть часто называют вечным сном.

**Гипотеза:** Предполагаем, что несоблюдение режима дня, чрезмерное увлечение компьютерными играми и игровыми приставками, в том числе и в вечернее время, бесконтрольный просмотр телевизионных программ может привести к нарушению сна и ухудшению общего самочувствия ребенка.

**Цель исследования** – изучить влияние сна на здоровье и деятельность детей.

**Объект исследования** – человек.

**Предмет исследования** – сон школьников.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Узнать о значении сна в жизни человека.
3. Определить параметры здорового сна.
4. Изучить природу сна и сновидений.
5. Составить рекомендации для одноклассников

Методы исследования:

1. Изучение и обобщение
2. Анкетирование
3. Анализ

# Что такое СОН?

СОН – это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения дает нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально.

Ни человек, ни животное не могут всегда бодрствовать. Каждый организм требует отдыха. Сон – это лучшее средство восстановления потраченных сил. В нем мы проводим треть всей своей жизни

Функции сна:

1. обеспечивает отдых организма;
2. организм запасается энергией;
3. сон восстанавливает функции нервной системы;
4. способствует переработке и хранению информации;
5. восстанавливает иммунитет;
6. происходит самоочищение организма от продуктов обмена;
7. восстановление работы мозга, отдых.

# Стадии сна

**«Медленный» сон** включает в себя 4 фазы :

1. Дремота (Мы вспоминаем что увидели за этот день)
2. Поверхностный сон (Редкий пульс и нас легко разбудить)
- 3-4. Дельта-сон (Наиболее глубокий сон, «отключение» от внешнего мира)

**«Быстрый» сон :**

1. Во время быстрого сна наш мозг работает почти также как и во время бодрствования.
2. Возможны резкие изменения в ритме сердца и дыхания.
3. Такой сон состоит из нескольких циклов.
4. Если нас разбудить в этой фазе сна, то мы будем помнить 80-90% сна.

# Советы для здорового сна

1. Оптимальное время отхода ко сну – 21.00 – 24.00
2. Не нужно читать и валяться в постели, это формирует не правильные ассоциации сна
3. Желательно избегать дневного сна, а если без него не обойтись, то можно поспать 40 минут в промежутке 12.00 – 13.00
4. Длительность сна должна быть 7-9 часов, но не менее 5,5 часов
5. Без физической активности нам будет довольно сложно заснуть, но и сразу после тренировки спать не стоит. Лучше заканчивать тренировку за 2-3 часа до сна.

# Перед сном нельзя:

1. Включать яркий свет
2. Сидеть за компьютером
3. Пить напитки, содержащие танин и кофеин (кофе, чай) - эти напитки оказывают тонизирующее действие на наш организм
4. Много есть перед сном
5. Смотреть яркие фильмы или играть в сильно запоминающиеся игры

# Перед сном нужно:

1. Немного прогуляться на свежем воздухе.
2. Вернувшись, приглушить свет.
3. Посидеть в кресле и почитать книжку, посмотреть телевизор — что-нибудь спокойное.
4. Послушать музыку, лучше классическую.
5. Принять ванну или душ. Вода обладает успокаивающим действием, но лучше, если она будет прохладной

# Опрос

На следующем этапе работы мы провели в классе исследование, для того чтобы узнать сколько времени ребята отводят на сон, как они чувствуют себя после сна.

Для проведения письменного опроса были разработаны четыре вопроса:

1. Хотели бы вы поменять свой режим сна используя наши рекомендации?	а) Да, мне понравились ваши рекомендации б) Нет, меня устраивает мой режим сна	а) 43 человека б) 7 человек
2. Хорошо ли вы оснащены информацией о важности сна?	а) Да, я понимаю насколько важно соблюдать режим б) Нет, я имею мало знаний в этой области в) Относительно	а) 29 человек б) 10 человек в) 11 человек
3. Удастся ли вам в течении всего дня быть бодрым, не прибегая к кофе или дневному сну?	а) Да я высыпаюсь ночью, не употребляя при этом кофе б) Я сплю как ночью, так и днём в) В основном я сплю днем, при этом употребляя кофе	а) 24 человек б) 24 человек в) 2 человека
4. Сколько вы спите часов в сутки?	а) Менее 3-х часов б) 3-5 часов в) От 7 часов и более	а) 2 б) 10 в) 38

# Самонаблюдение



Изучив правила хорошего сна, мы решили убедиться, что они действительно работают, т.е. если правильно организовать свой сон, то утром мы будем просыпаться с хорошим настроением и бодрыми. Мы провели такой эксперимент на себе. В течение рабочей недели мы записывали свои наблюдения.

# Исследование показало:



Если ложиться спать поздно (после 22:00), перед сном посмотреть телевизор или поиграть в компьютерные игры, то утром у нас будет плохое самочувствие, хочется спать, да и в школе невнимательны.

Если ложиться спать в 22:00, то засыпаем быстро, а утром просыпаемся с хорошим настроением.

На своем опыте мы поняли, что важно правильно спланировать вечернее время отхода ко сну, и поэтому мы рассказали об этом одноклассникам и сделали для них памятку с рекомендациями (см. Приложение).

# Наши советы :

1. Оптимальное время для отхода ко сну — 21.00-24.00
2. Ни читать, ни валяться в постели не нужно.
3. Для полноценного ночного сна лучше избегать сна дневного. Ну а уж если без него не обойтись, то вздремнуть не более 40 минут в промежутке с 12.00 до 13.00.
4. Спать ночью нужно 7-9 часов, но никак не меньше 5,5 часов.
5. Физическая активность обязательна. Если ты устал после хорошей тренировки — легче заснешь.

# Заключение



В процессе исследовательской работы нами были изучены материалы из разных источников по выбранной теме, было проведено анкетирование, толкование сновидений одноклассников по их рисункам.

В результате проведенной работы цель исследования достигнута. Сон является наиболее важной частью нашей жизни. Чем лучше мы высыпаемся, тем лучше результаты нашей работы за день. Достаточный сон жизненно необходим для поддержания и укрепления здоровья, восстановления работоспособности.

Наша гипотеза верна. Сон – это процесс, в течение которого наше тело набирается сил, готовя нас к следующему дню. Хороший сон дает нам силы, мы чувствуем себя бодро, мыслим ясно.