

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ»

Исследовательская работа
Зачем нам сон?

Работа ученика
4 «А» класса
МБОУ «СОШ №3»
Вьюшкина Максима
Руководитель:
Отвиновская Л. А.,
учитель нач.классов

г. Костомукша
2023 г.

Цель исследования: выяснить, почему людям необходим сон.

Гипотеза исследования: предположим, что недостаток сна влияет на продуктивность школьника.

Задачи исследования:

1. Проанализировать информацию о необходимости сна,
2. Провести практический опыт,
3. Провести анкетирование,
4. Сделать выводы, полезно ли человеку спать,
5. Подготовить рекомендации для школьников по здоровому сну.



Что такое сон?

- Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.



Последствия недостатка сна

- Ухудшение мышления, речи, ориентации и контроля,
- Уязвимость иммунитета,
- Переедание и лишний вес,
- Снижение продуктивности,
- Падение мотивации,
- Вредные привычки и плохое настроение,
- Плохой внешний вид.



Продолжительность сна

от 0 до 3 месяцев — 14–17 часов сна;
от 4 до 11 месяцев — 12–15 часов сна;
от 1 года до 2 лет — 11–14 часов сна;
от 3 до 5 лет — 10–13 часов сна;
от 6 до 15 лет — 9–11 часов сна;
от 14 до 17 лет — 8–10 часов сна;
от 18 до 64 лет — 7–9 часов сна;
65 лет и более — 7–8 часов сна.

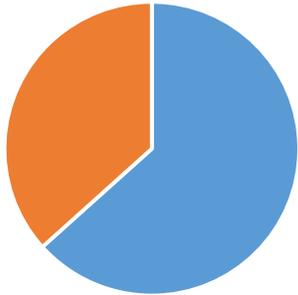


Наблюдение

ДАТА / ВРЕМЯ ЗАСЫПАНИЯ		Время пробуждения		Кол-во часов сна	НАБЛЮДЕНИЯ
07.11.2022	22:00	08.11.2022	07:00	9 часов	Легко встал, самочувствие отличное!
08.11.2022	22:00	09.11.2022	05:30	7,5 часов	Встал вместе с папой, очень хочется спать и лень что-либо делать.
09.11.2022	22:00	10.11.2022	07:00	9 часов	Легко встал, самочувствие отличное!
10.11.2022	21:30	11.11.2022	07:00	9,5 часов	Легко встал, самочувствие отличное!
11.11.2022	23:00	12.11.2022	09:00	10 часов	Выходной проснулся сам, самочувствие отличное.
12.11.2022	00:00	13.11.2022	07:00	7 часов	Рано подняли, не выспался, болит голова и хочу спать!
13.11.2022	21:30	14.11.2022	07:00	9,5 часов	Проснулся полный сил и с желанием идти в школу.

Анкетирование

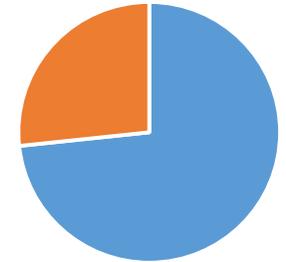
Зависит ли твое самочувствие от сна?



■ Да ■ Нет

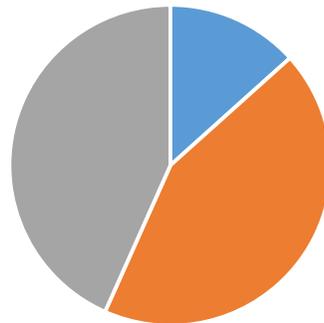
1. Зависит ли твое самочувствие от сна?
2. Во сколько чаще всего ты ложишься спать?
3. Во сколько ты встаешь?
4. Бывает ли такое, что ты начинаешь быстро уставать во время уроков?
5. От чего это зависит?
6. Часто ли ты бываешь невнимательным, допускаешь ошибки в работах, забываешь что-нибудь?

Бывает ли такое, что ты начинаешь быстро уставать во время уроков?



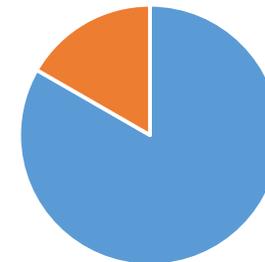
■ Да ■ Нет

Во сколько чаще всего ты ложишься спать?



■ До 22:00 ■ В 22:00 ■ После 22:00

Часто ли ты бываешь невнимательным, допускаешь ошибки в работах?



■ Да ■ Нет

Рекомендации для школьников

1. Ложиться спать каждый вечер в одно и то же время – желательно до 21:00.
2. Спать днём в соответствии с возрастной нормой.
3. Установить постоянный порядок отхода ко сну.
4. Сделать спальню подходящей для сна – прохладной, тёмной и тихой.
5. Избегать яркого света при отходе ко сну и ночью и увеличивать освещённость утром.
6. Избегать тяжёлой пищи и интенсивной физической нагрузки перед сном.
7. Держать все электронные устройства, включая телевизоры, компьютеры и мобильные телефоны за пределами спальни.
8. Ограничивать использование электроники за час до сна.
9. Избегать употребление кофеина, включая газированные напитки, кофе и чай (а также холодный чай).
10. Соблюдать регулярный режим дня, включая постоянное время приёма пищи.

ВЫВОД

Недостаток сна — это препятствие между вами, здоровьем и продуктивностью. Так что спите больше и будете здоровы, умны, сильны и полны жизненной энергии.



Спасибо за внимание!