



«Сон - превосходнейшее изобретение» Г. Гейне



Жизнь и

сновидения – страницы
одной и той же
книги Артур
Шопенгауэр

Тема:

«Здоровье и сон»

Выполнила: Одинцева Эвелина
ученица 4 класса КГУ ОШ №17

Руководитель: Оконечникова
Светлана Юрьевна
учитель начальных классов

Актуальность

Современный мир - это мир подвижных схем и соглашений, это мир конкуренции и постоянного движения .

Сон в современном мире является основой стабильного здоровья

результат работы теоретическая ценность

собран материал о сне,

фазах сна.

ценности и

исторических сведений подушек,

составлена памятка .

практическая ценность

Исследовательская работа способствовала расширению знаний о сне, повышению моего познавательного интереса,

развивало самостоятельность, культуру учебного труда;

В ходе исследования я училась систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области учебного предмета;

применять их на практике.

Помогла друзьям осознать значение сна.

Хочу выяснить , когда лучше заучивать ,перед сном или после сна. Это цель на будущее.

А в настоящем твердо знаю, гигиена сна и сам сон очень важны для меня и моих одноклассников. Основные выводы сон – это четкий последовательный процесс смены фаз, стадий электрической активности головного мозга. «Сон - превосходнейшее изобретение "Спать мне и моим одноклассникам нужно по 10 часов ,нужно учитывать внутренние биоритмы.



цель исследования



**изучение роли
сна**

как способ

сохранения

здоровья

человека.

задачи

1)Собрать,проанализировать данные из литературы по теме исследования.

2) Выявить связь сна и здоровья.

3)Провести анкетирование-как способ изучения организации сна учащихся 4 «В» класса.

4) Разработать памятку с рекомендациями, как правильно организовать свой сон.



план исследования

1. Найти и проанализировать информацию о сне.

2. Подобрать интересные явления о биоритмах.

3. Найти данные о значении сна младшего школьника

4. Изучить важные биохимические процессы во время сна.

5. Провести анкетирование среди одноклассников.

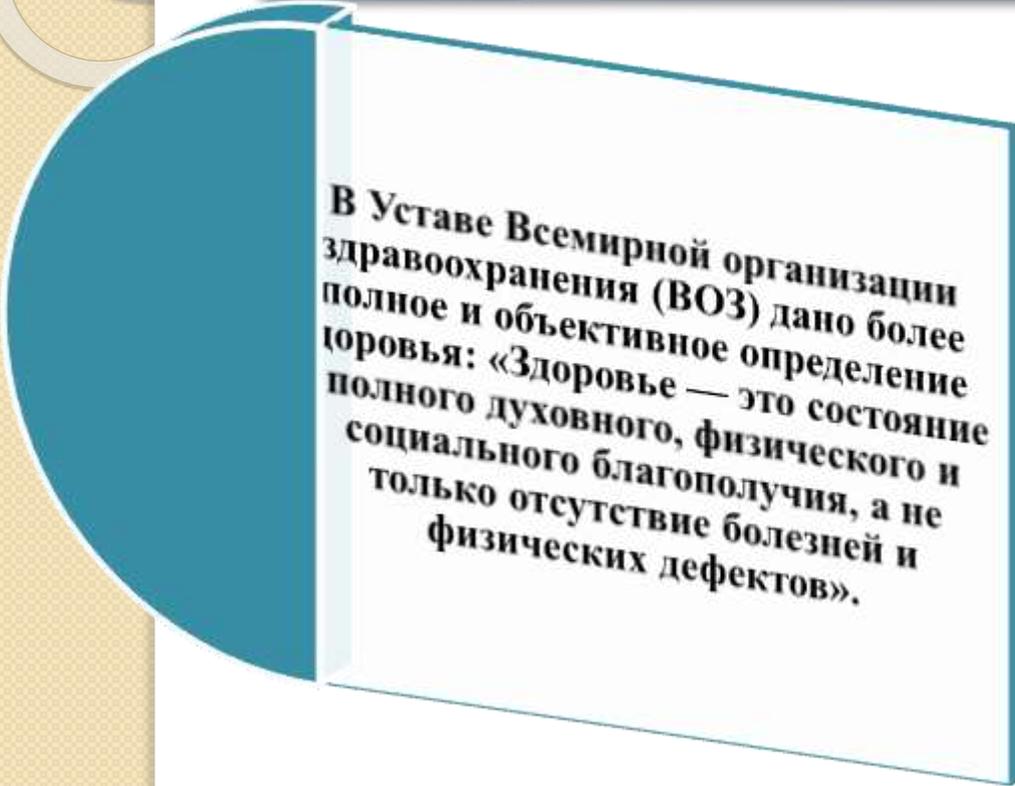


Гипотеза моего исследования: Сон — это не бесполезная трата времени, а очень важная часть нашей жизни, которая влияет на наше здоровье и трудоспособность.



Сомнология – наука о сне .за день мышцы могут прекрасно отдохнуть и просто, находясь в состоянии покоя. Диагностику и лечение расстройств сна проводит врач-сомнолог.

«Сон потерял — здоровье потерял.»



В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дано более полное и объективное определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



Эхоэнцефалография или Эхо-ЭГ головы представляет метод ультразвуковой диагностики, который используется для выявления патологических процессов и изменений в структуре головного мозга.



Эхоэнцефалограф СОНОМЕД-315 С



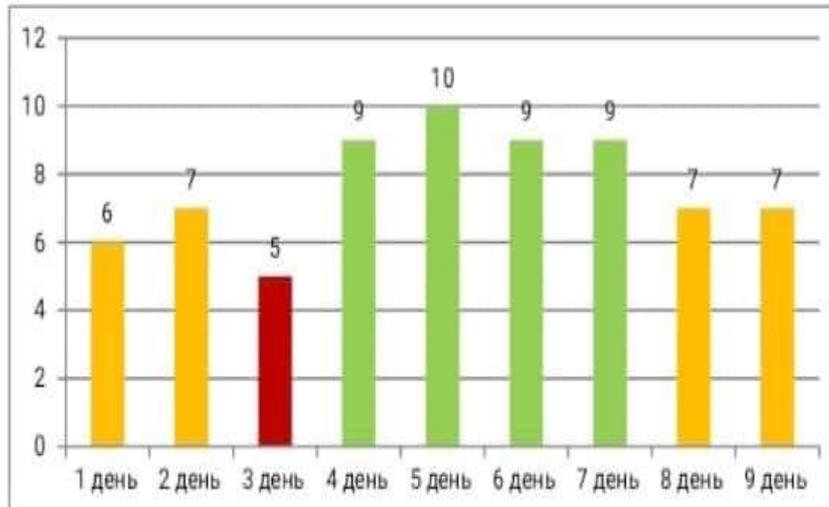
Изменения ряда параметров в различные фазы сна



1 фаза	2 фаза	3-4 фазы	5 фаза
Медленный сон			Быстрый сон
5-15	5-15	5-15 минут каждая(каждая)	10 минут
Очень поверхностны й	Поверхност ный	глубокий	сновидения
Чувство падения,вздра гивания	Снижение температур ы	расслабление	Высокая активность головного мозга
	Замедления пульса	восстановление	Атоний мышц(снижение уровня тонуса мышц)



Исследование № 1: сколько нам нужно спать?

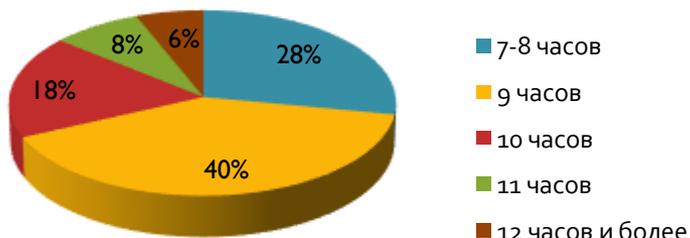


- Как видно из диаграммы, наилучшее самочувствие, у меня было с 4-ого по 6-ой дни, то есть получается, что нам действительно **лучше спать по 10 часам**. 8 часов мало, а больше 10-ти не идет на пользу. Следует отметить, что последние три дня, когда я спала по 11 часам, то последний час мне спать уже совсем не хотелось, я просто лежала в постели.



Продолжительность сна участников анкетирования

Продолжительность сна участников анкетирования



- Результаты исследования показали, что 28% опрошенных учащихся спят по 7-8 часов в сутки, что является на 1-2 часа меньше нормы!
- Продолжительность сна у 28% меньше рекомендуемой нормы (см. приложение 1, рисунок 2). Оказалось, что 58% школьников просыпаются только тогда, когда их будят взрослые или по сигналу будильника. При этом 14% детей просыпается в течение ночи и 21% утверждают, что засыпают долго, с трудом, следует, они не имеют здорового и полноценного сна. Так же 56% опрошенных просыпаются утром с трудом.
- Я выяснила, что незадолго до сна 7% школьников едят, 14% смотрят телевизор, 14% играют, 14% отдыхают перед сном, 14% читают книги, 41% детей проводят в социальных сетях

Исследование № 2: во сколько нужно ложиться спать?

- Когда я определилась с продолжительностью сна, я решила выяснить есть ли разница, **во сколько ложиться спать**. Сначала 5 дней я ложилась в 9 часов, потом 5 дней – в 10 и 5 дней в 11. Я отметила, что в 9 часов мне было трудно засыпать, а вот в 10 часов я быстро засыпала. Когда я стала ложиться в 11 часов, то чувствовала усталость, очень хотелось спать после 10 часов. Как выяснилось, я и раньше ложилась спать в 10 часов. Я сделала вывод, что это зависит от привычек человека, но **ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время**, тогда и заснуть будет проще.

Исследование № 3: Засыпаем легко.

- Я также проверила эти рекомендации. Очень сложно уснуть голодным и с полным желудком. Тихая прогулка перед сном, пока проветривается комната, теплая ванная благотворно влияют на процесс засыпания и качество сна. Засыпать в полной тишине гораздо проще, чем при посторонних шумах. Что касается засыпания на животе или левом боку, то я не почувствовала ни какой разницы.
- Проанализировав свои ощущения, я поняла, что **данные рекомендации действительно работают**: засыпала я быстрее. Утром я заметила, что стала чувствовать себя выспавшейся!

- рекомендации:
- Не употреблять пищу за 2–3 часа до сна;
- Небольшая прогулка (30 мин.) перед сном;
- Теплая ванна перед сном;
- Проветривание комнаты перед сном;
- Засыпать в полной тишине;
- Спать на животе или левом боку.

Проблемы четвероклассников

- Опытно-исследовательская работа выявила следующие проблемы: – младшие школьники не всегда соблюдают режим сна; – только часть школьников умеют правильно организовать свой сон; – требуется участие родителей для формирования в семье полноценного и здорового сна.



Сон функции сна



- ЭТО
естественная
вещь с самого
рождения.



Если говорить по-научному, то сон – это четкий последовательный процесс смены фаз, стадий электрической активности головного мозга. При полноценном здоровом сне отмечается пять полных циклов. Сон имеет свою структуру.



- Отдых организма.

- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.

- Переработка, закрепление и хранение информации.

- Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).

- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.

- Восстановление иммунитета организма.



ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ И ПРОСЫПАТЬСЯ НУЖНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ

Засыпаем легко.

рекомендации:

не употреблять пищу за 2–3 часа до сна;

небольшая прогулка (30 мин.) перед сном;

теплая ванна перед сном;

проветривание комнаты перед сном;

засыпать в полной тишине;

спать на животе или левом боку.

Ученику начальной школы

лучше спать по 10 часов



Факт !!!

биоритмы — это периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые сами поддерживаются и воспроизводятся в любых условиях.

наука о сне- сомнология. Диагностику и лечение расстройств **сна** проводит **врач-сомнолог**.

хорошо спать в первую треть ночи.(так как выделяется соматотропный гормон: он участвует в наращивании мышц, восстановлении тела, нормализации психического состояния.)



**СОН ЛУЧШЕ ВСЯКОГО
ЛЕКАРСТВА.**



Прослеживается

- **зависимость сновидений от настроения человека в течение дня**



Избегай нарушение сна

ЗНАНИЯ О ХРОНОТИПАХ

Жаворонки

Не назначайте встречи, занятия с репетитором, важные события на поздний вечер.

При смене режима или часовых поясов давайте себе дополнительные пару часов для восстановления.

Голуби

Учитывайте кратковременный спад активности днём — можно попробовать дневной сон.

Снизьте количество активных событий вечером.

Совы

Повышайте свой уровень энергии по утрам за счёт питательного завтрака, витаминов, утренней зарядки, пробежки или небольшой прогулки.

Дополнительные занятия или курсы, выполнение творческих работ переносите на ранний вечер.

Уменьшайте количество искусственного света и отказывайтесь от использования гаджетов за час до сна, чтобы засыпать раньше.

И конечно, строго обязателен для всех «птичек» 8-часовой сон, иначе, вне зависимости от хронотипа, по утрам вы всегда будете несчастной «совой», а по вечерам — измотанным «жаворонком».





Рано ложиться и рано вставать — вредит
здоровью,

богатству и карьере. Последние исследования
доказали, что «совы» — люди, засыпающие за
полночь

и просыпающиеся

ближе к полудню,

— в отличие от «жаворонков»

живут долго и счастливо...

От усталости до бодрствования-сон.

Милая подружка — подушка.



Подушка древней месопотамии



Простая подушка из Древнего Египта

Кровати и подушки объединённые одной целью :

дать возможность выспаться удобно человеку .

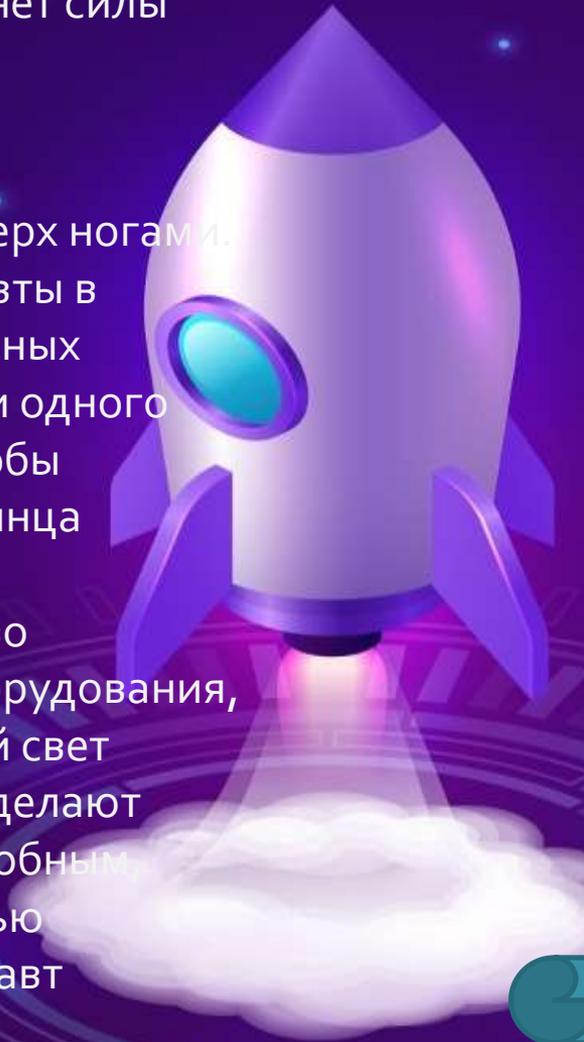
При гравитации — нет силы тяжести.

Поэтому спать в космосе можно как угодно, хоть вверх ногами.

Отдыхают космонавты в специальных спальных блоках. В них нет ни одного иллюминатора, чтобы частые восходы Солнца не будили спящих.

Отсутствие опоры во время сна, шум оборудования, постоянно горящий свет и другие причины делают сон в космосе неудобным, рассказал в интервью инструктор-космонавт-испытатель

[Олег Котов](#)



В КОСМОСЕ
ВОСХОДЫ
СОЛНЦА
ПРОИСХОДЯТ
КАЖДЫЕ
1,5 ЧАСА



На борту военных кораблей, комфорту для сна нет вовсе. Специалисты говорят, вернуть утраченное здоровье невозможно ни за какие деньги. А вот матросы в подводных лодках спят прямо в коридорах, рядом с рабочим местом .

Сразу за спальными местами находятся торпедные установки. Спят между вахтами.

«Собачья вахта», или просто «собака» — вахта с 00:00 до 04:00. Обычно её несёт второй штурман. Считается самой тяжелой, так как вахтенному приходится бороться со сном в это время суток.





Куда пойти работать жаворонкам

- **правильный ход событий прост: нужно вначале определить хронотип ребенка, выяснив, «жаворонок» он или «сова». Если «сова» — не стоит его мучить, укладывая спать в десять вечера**

- **Искусство ...**
- **IT. ...**
- **Кинобизнес ...**
- **Beauty-индустрия**
- **Журналистика и PR**





Автор
Оконечникова
Светлана Юрьевна

Человеку нужно спать
Ляг на ровную кровать.
Быстрый, медленный.
Твой сон.
Взял поспал
Спокоен он.

Биоритмы соблюдай
Сон дневной же уважай
Сменит фазу возбужденья
«Миро миро у творенья».

Спи дозированно, смело
Отдыхай с зарядом сил.
Утром в школу несомненно
Мозг*ученый!
Полон мир!

И мозги соображают
И Извилины растут
Гигиену уважая.
Совы, голуби -
Все тут!

Молока стакан ты выпил?
Душ принял?
Ложись в кровать
Время-вечер. несомненно
Тело будет отдыхать.

Сон окутает ребенка.
Маму, папу. Всех вокруг.
Чтобы силы прибавлялись.
Перед сном тиши глоток.

Чтоб твой разум укреплялся
Чтобы с интеллектом быть,
Биоритмы соблюдайте.
Книги начинай любить.

Отдыхай попеременно
Днём заснул.
Потом урок.
Погуляли, поиграли.
На ночь почитай, дружок.

Сон земное наслажденье
Не усердствуй. Лень-крепка.
Переспешь, и вмиг наступит.
Лень хитра. Зажмет тебя.

За здоровье ВОЗ радует
Баба с ними заодно.
Спи, малышка.
Улыбаясь. Счастье, счастье-
Велико!

Фараоны, генералы, гувернантки
Весь народ.
Вечером подушку брали.
Спали все.
Ведь сон-пророк.

Сон нам ночь всем вещает:
Набирайся сил, дружок.
Смело ляг, звезде махая.
Правый бок и поворот.

Утро вечера мудрее
Отдохнул и полон сил
Тело спит ,а мозг успеет
Смысл в деталях развернуть.

Автор
Оконечникова
Светлана Юрьевна