

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

Центр спорта и образования «Чертаново»

Департамента физической культуры и спорта города Москвы
(ГБОУ Центр спорта и образования «Чертаново» Москомспорта)

Лег – свернулся,
встал -
встрепенулся



Работу выполнили – Бояринцева
Анна, Белоусова Ольга. Научный
руководитель – Крутинина Е.В.



Спи, младенец мой
прекрасный,
Баюшки-баю.

Тихо смотрит месяц ясный
В колыбель твою.

Стану сказывать я сказки,
Песенку спою;

Ты ж дремли, закрывши
глазки,

Баюшки-баю.

М.Ю. Лермонтов

Гипотеза – от параметров сна зависит его качество, которое влияет на состояние здоровья и учебную деятельность.



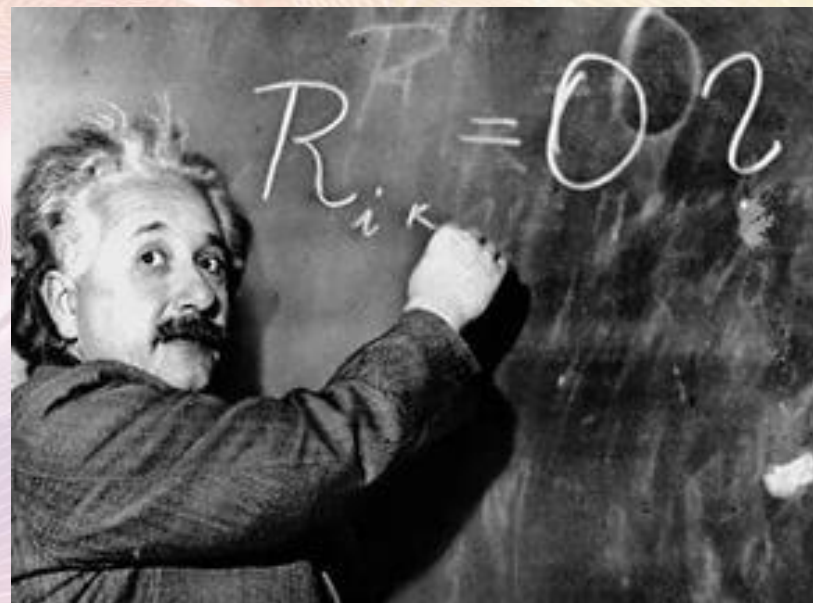
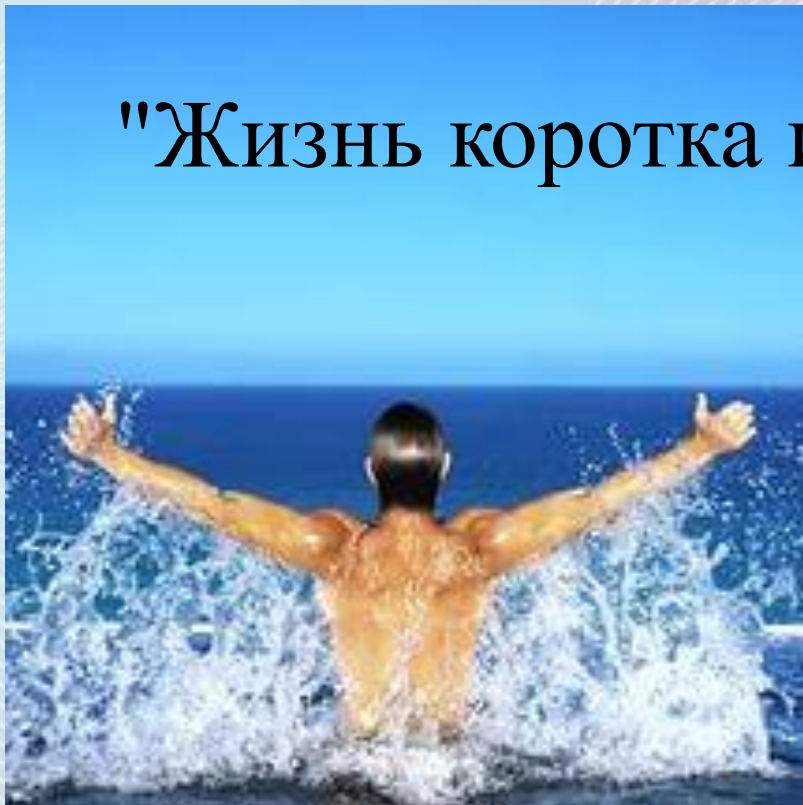
Цель - установить зависимость между продолжительностью, качеством сна и работоспособностью

Задачи:

- узнать, почему сон необходим для здоровья человека.
- от чего зависит качество сна?
- что происходит во время сна с человеком.
- провести исследование , для того чтобы узнать сколько времени учащиеся отдают сну и как это влияет на их работоспособность.

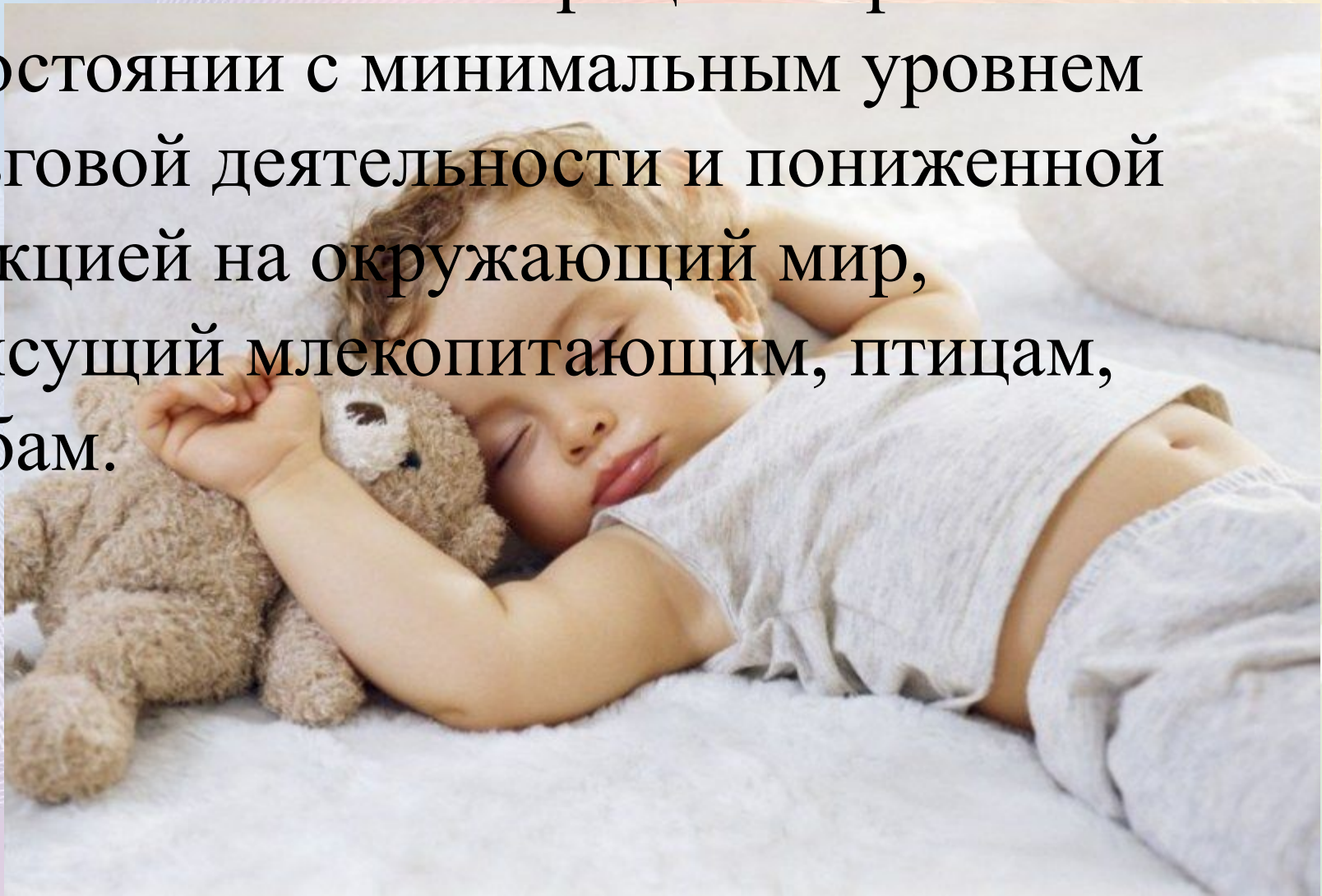


"Жизнь коротка и не до сна"



Альберта Эйнштейна: "Я провожу во сне треть жизни, и не самую худшую"

Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам.



Функции сна

1. **Энергетическая** — во время сна организм восстанавливает потраченную за время бодрствования энергию и накапливает ее для будущей активности.

2. **Информационная** — во время сна уменьшается, ограничивается восприятие информации органами ЧУВСТВ.

3. **Психическая функция сна** — существует два типа бодрствования: спокойное и напряженное. Напряженное бодрствование необходимо для целенаправленных и координированных реакций.



Сон – это период наиболее интенсивной гормональной активности, от 80-90% гормона роста и других важнейших гормонов, включая андрогенные, выделяются во время сна. В связи с этим во время сна происходит синтез протеина и построение мышечной ткани и тканей органов, обновляются клетки. Во время сна активируются Т-лимфоциты, солдаты нашей иммунной системы.



- Усиливаются процессы регенерации клеток. Только во время сна объем восстановления может быть полноценным.
- Сон дает возможность организму упорядочить архив воспоминаний и впечатлений, которые он получил в течение дня.
- Сон является способом отдыха нейронов.



Проблема нашего века заключается в том, что люди постоянно не высыпаются. Ученые объясняют, что многие люди сейчас недосыпают потому, что разменивают время для сна на просмотр телепередач, “сидение” в интернете... Кроме того, учеными было выявлено, что 37% людей, которых они опрашивали в ходе исследований, страдают от бессонницы, а 24% имели другие проблемы со сном.



Недостаток сна:

сбои в работе иммунной системы умственному переутомлению; потеря способности к адекватному восприятию действительности.



Хроническое пересыпание:

головные боли;
набор лишнего веса;
боли в спине;
депрессии.

*Сколько должны спать дети
школьного возраста*

5-8 лет: 11 – 10.5 часов

8-11 лет: 10.25 – 9.75 часов

11-14 лет: 9.5 – 9.25 часов



*Сколько должны спать
подростки*

14-16 лет: 8.5 – 9 часов

16 лет и старше: 8.5 часов

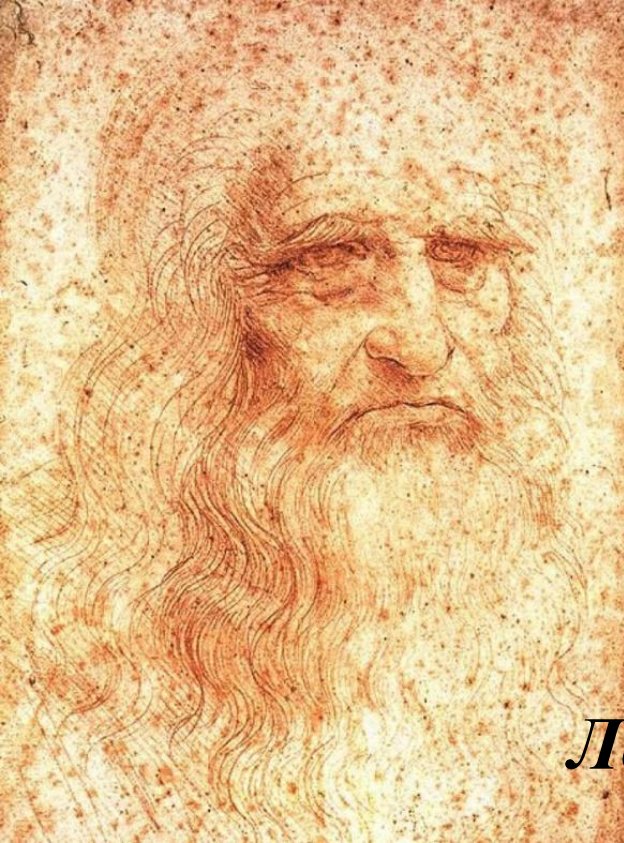
Выдающиеся умы и сон



Гай Юлий Цезарь (100-44 гг. до н.э.)

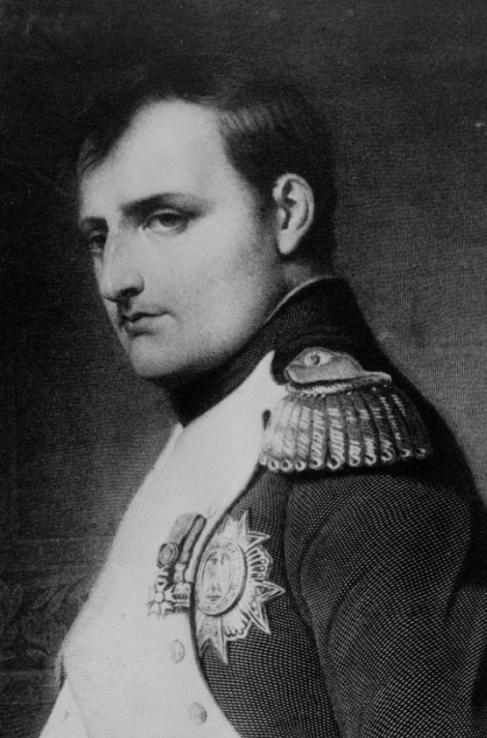
Римский политик и полководец Гай Юлий Цезарь заложил великую Римскую империю и навсегда изменил культуру будущей Европы.

Чтобы добиться всего этого, по воспоминаниям современников, Цезарь спал около 3 часов в сутки. При этом он не делал себе привилегий – во время военных походов Юлий Цезарь спал вместе со своими солдатами, прямо на земле под открытым небом.



Леонардо да Винчи (1452-1519 гг.)

Гениальный художник и изобретатель спал по 15-20 минут в день каждые 4 часа (всего около 2 часов). Остальные 22 часа Леонардо работал. Сегодня такая система сна называется «многофазный сон».



Наполеон I Бонапарт (1769-1821 гг.)

Многие слышали такой афоризм Бонапарта: «Наполеон спит 4 часа, старики – 5, солдаты – 6, женщины – 7, мужчины – 8, а 9 спят только больные».

Бодрствование

БДГ-сон

1

2

3

4

Часы

1

2

3




4

5

6

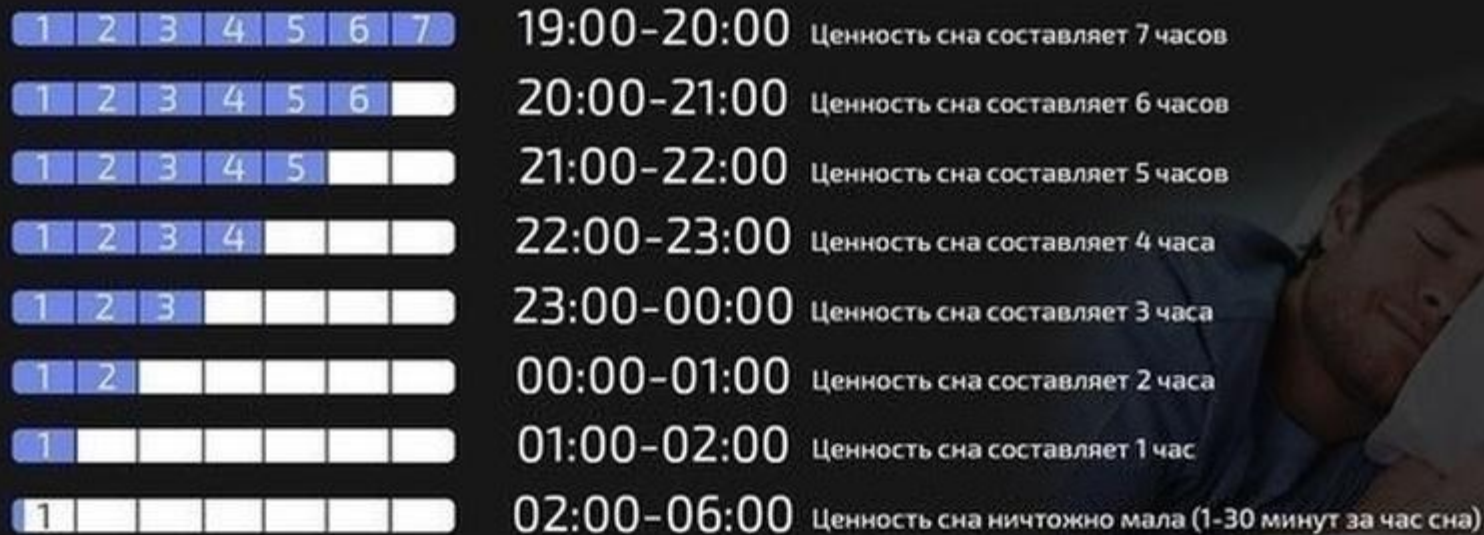
7

8

-  Неблагоприятное время для пробуждения
-  БДГ-сон
-  Благоприятное время для пробуждения

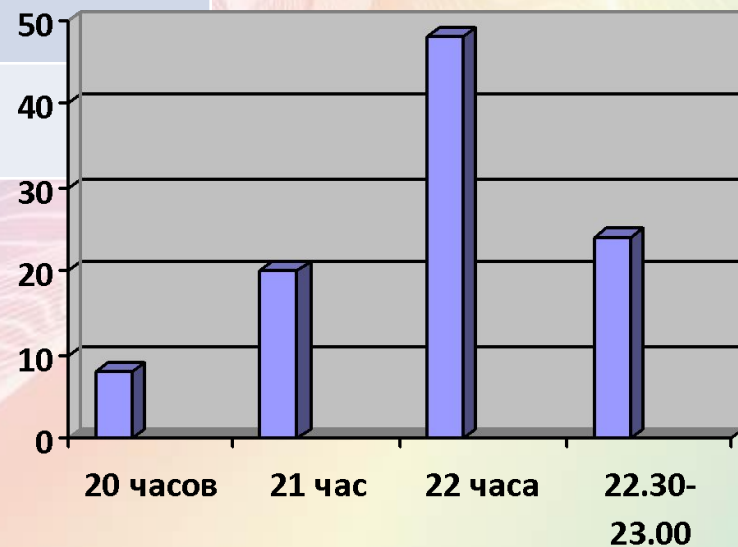
Оптимальный сон должно быть с 10 часов вечера до полуночи. Максимальная концентрация мелатонина в крови наблюдается с 12 часов ночи до 4 утра

ЦЕННОСТЬ СНА



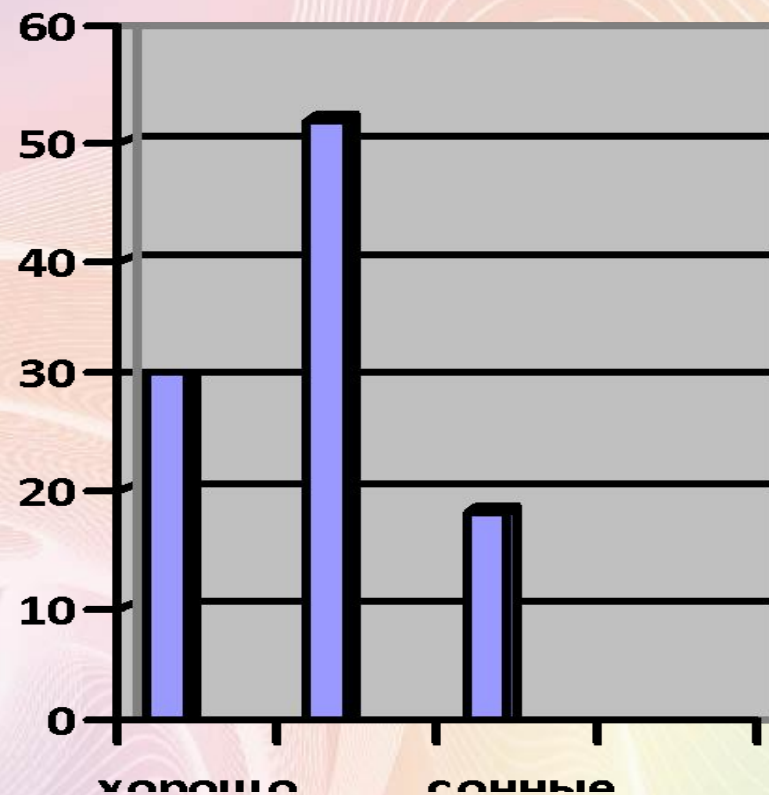
Во сколько вы ложитесь спать?

Время отхода ко сну	Кол-во учащихся (чел.)	%
20 часов	10	8
21 час	25	20
22 часа	60	48
22.30-23.00	30	24



Как вы чувствуете себя после сна?

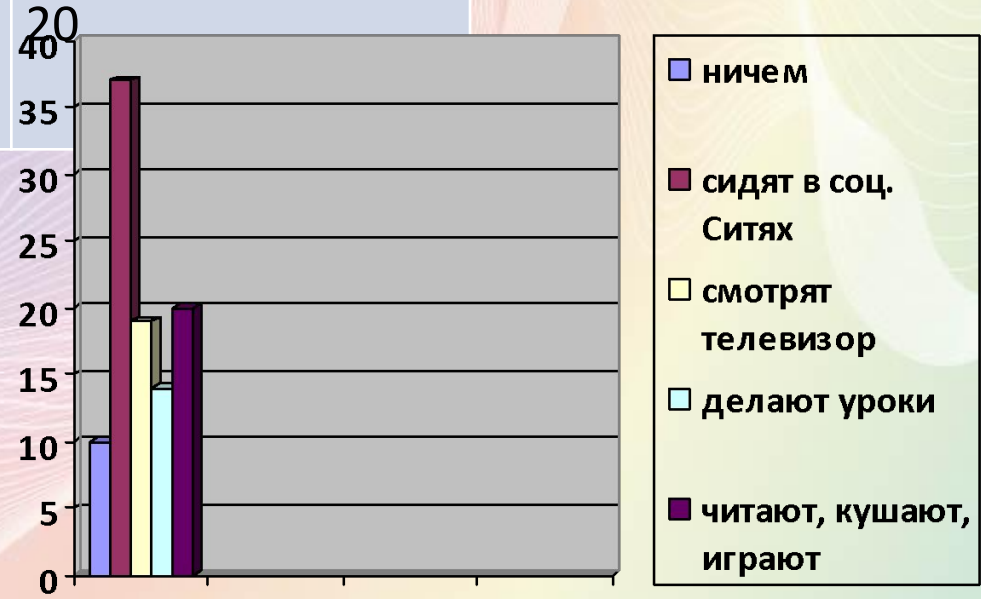
	Кол-во учащихся (чел.)	%
Хорошо	38	30
Нормально	64	52
Сонные	23	18



Вывод: сравнив время отхода ко сну и самочувствие детей после пробуждения, мы наблюдали зависимость между качеством сна и временем засыпания учеников. Чем позже засыпает человек, тем хуже он себя чувствует, т.к. он не высыпается. 24 % учеников ложатся спать поздно, поэтому 18 % - не высыпаются.

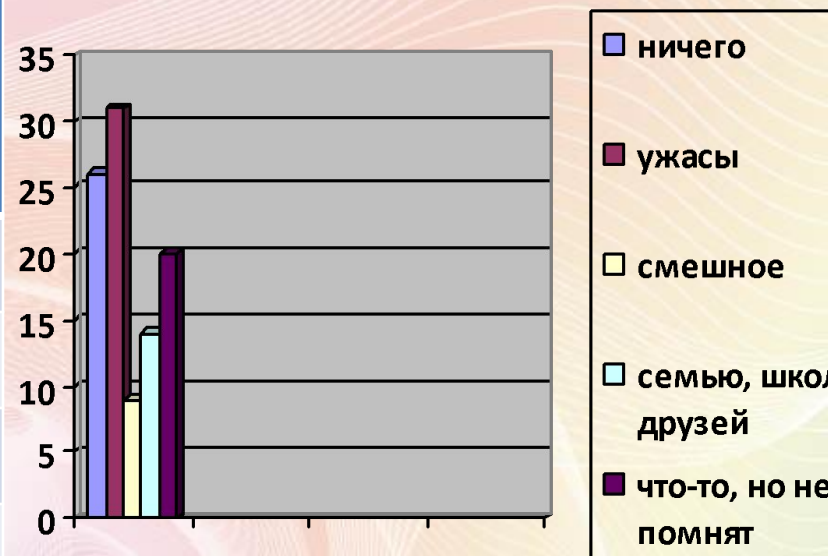
Чем занимаешься учащиеся перед сном?

Чем ты занимаешься перед сном?	Кол-во учащихся	%
Ничем	12	10
«Сидят» в соц. сетях	46	37
Смотрят телевизор	24	19
Делают уроки	18	14
Читают, кушают, играют	25	20



Что чаще всего видишь во сне?

Что чаще всего видишь во сне?	Кол-во учащихся	%
Ничего	32	26
Ужасы	39	31
Смешное	11	9
Семью, школу, друзей	18	14
Что -то, но не помнят	25	20



Вывод: существует прямая зависимость между вредными привычками (еда, просмотр телевизора перед сном и т.д.)- %76 и качеством сном - 31% (сняться ужасы).

Знаете ли вы правила здорового сна?

	Кол-во человек	%
Да	23	18
Нет	91	73
Наверное	11	9



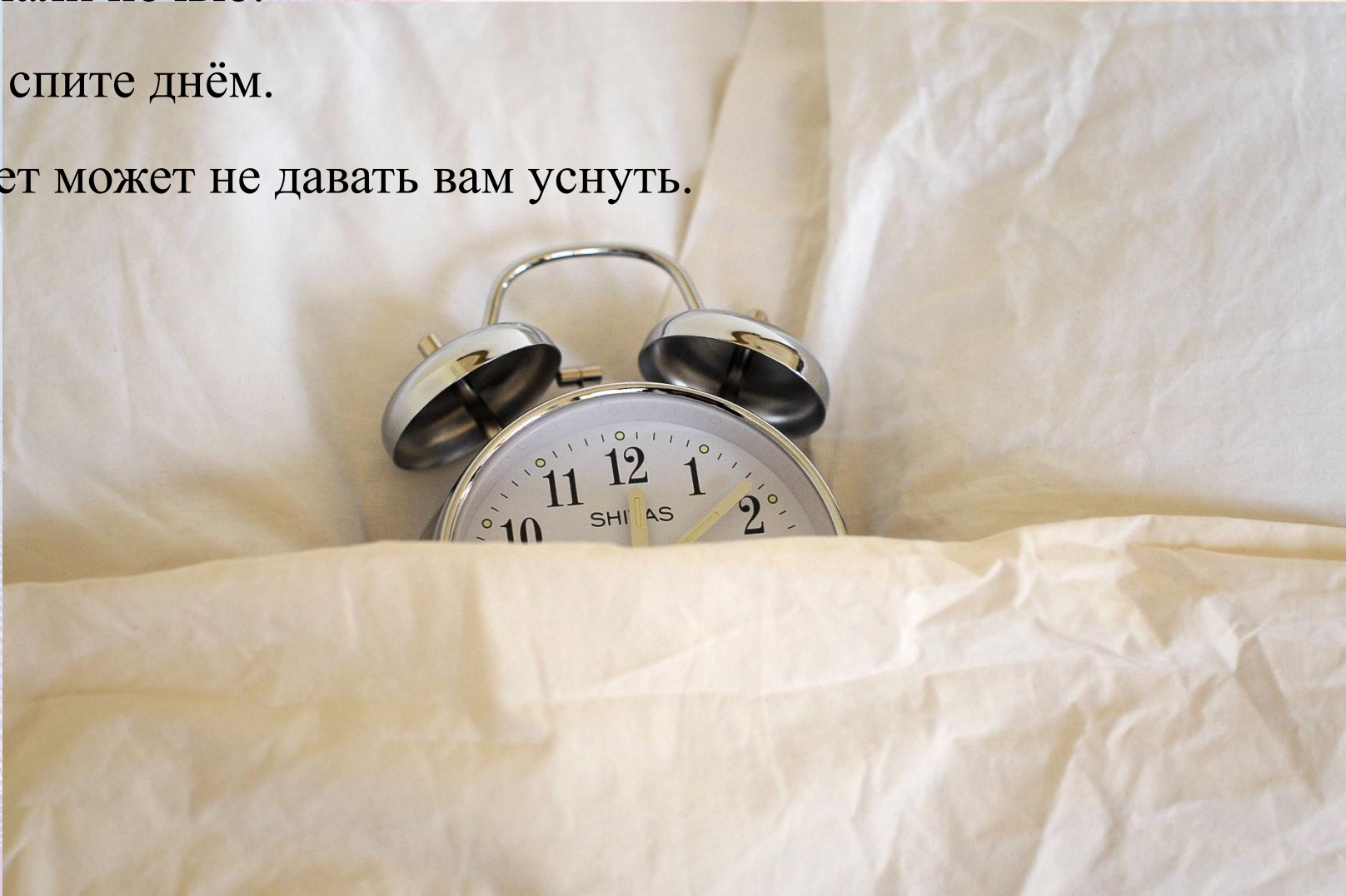
Правила здорового сна

1. Ложитесь спать, только когда вы хотите спать.
2. Используйте постель только для сна: не читайте в постели, не смотрите телевизор, не ешьте в постели и не болейте в постели.
3. Если вы понимаете, что вы не в состоянии заснуть, встаньте и выйдите в другую комнату. Постоите там сколько вам захочется, а затем вернитесь в спальню для того, чтобы уснуть.

4. Ставьте будильник на одно и то же время утром, независимо от того, сколько вы проспали ночью.

5. Не спите днём.

6. Свет может не давать вам уснуть.



7. Не смотрите телевизор перед сном. Не играйте в компьютерные игры и не используйте компьютер за час до сна.

8. Чтение помогает успокоить мысли и сосредоточиться только на одной вещи.

9. В промежутке времени между тем как ваша голова коснулась подушки и засыпанием, придумайте осознанный сон, представьте себе что-то приятное.



Выводы:

Сон совершенно необходим для здоровья человека. Для нормального функционирования человеку ежедневно нужен продолжительный и качественный сон.

Недосыпание негативно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии организма.

Состояние человека при пробуждении зависит от нескольких факторов сна: от продолжительности сна и от качества сна

Для хорошего самочувствия необходимо соблюдать гигиену сна.

ИТОГ: гипотезы подтвердились.