

Спать или не спать? Вот в чем вопрос!



Автор проекта:

Большаков Данил

Руководитель проекта:

Кашина Татьяна

Александровна



Глава 1

1.1 Что такое сон?





1.2. Зачем нужен сон?





- Вот что происходит с человеком на пятые сутки без сна:
- - резко снижается внимание;
- - ухудшается зрение и слух;
- - нарушается координация движений;
- - иногда появляются галлюцинации.
- - раздражительность

Исходя из проведенных учеными исследований, можно сделать вывод, что сон необходим для поддержания жизни в организме. Он выполняет целый **ряд функций**:

- 1) За время бодрствования наш организм устает и сон ему необходим, чтобы восстановить потраченную энергию.
- 2) Когда мы спим мозг перерабатывает информацию, полученную за день. Во время фазы медленного сна мозг закрепляет полученные знания, а во время фазы быстрого сна обрабатываются эмоции, движения, мимика.
- 3) Сон необходим для восстановления психических функций: восприятия, памяти, внимания.
- 4) Во время сна вырабатывается гормон роста, молодости и здоровья - мелатонин
- 5) В процессе сна активизируются Т-Лимфоциты, которые укрепляют иммунитет и позволяют организму бороться с вирусами и бактериями, которые ежедневно атакуют человека.

1.3. Секреты быстрого засыпания





ПЕРВАЯ ГРУППА: *Исключить то, что мешает уснуть.*

- Не пить перед сном кофе и крепкий чай;
- Нельзя есть перед сном. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна.
- Если мешает уснуть голод, можно выпить стакан теплого молока.
- Некоторым может мешать уснуть включенный свет, посторонние звуки, запахи, мысли и т.д. Нужно постараться это устранить.

ВТОРАЯ ГРУППА: *Добавить то, что помогает уснуть.*

- Соблюдение режима дня. .
- Занятия спортом в течение дня (но не перед сном).
- Прогулка перед сном и проветривание помещения. .
- Чтение книги и занятия, которые помогут успокоиться.
- Принятие теплого душа или ванны.
- Запах таких эфирных масел, как мяты, мелиссы, пустырника, ромашки и т.д. успокаивают нервную систему.
- Тактильный контакт. Можно обнять или просто подержать за руку маму или папу. Чувство тепла, защиты и душевного равновесия так же способствуют быстрому засыпанию.



Глава 2. Исследовательская часть



На основании данного исследования можно сделать вывод, что продолжительность сна влияет на общее самочувствие и успеваемость. При этом по результатам анкетирования можно установить, что самое оптимальное время для сна - 9 часов. Среди тех, кто уделяет на сон именно столько

времени, никто не жалуется на плохое самочувствие и успеваемость.

При этом все отличники спят по 10 часов. А больше всего хорошистов проводят во сне 9 ч. Большинство тех, кто учится удовлетворительно и плохо тратят на сон лишь 7-8ч. и не высыпаются

• Таблица 2. Влияние продолжительности сна на успеваемость

	7ч	8ч	9ч	10ч
Отлично				3
Хорошо		3	7	4
Удовлетворительно	1	1		
Плохо	1			1

Таблица 3. Влияние продолжительности сна на самочувствие

	7ч	8ч	9ч	10ч.
Хочется спать	1	1		
Плохое самочувствие				2
Нормальное самочувствие		3	4	3
Полон сил и энергии	1		3	3

Заключение

