

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
«МАЛЫЕ ЛОМОНОСОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»**

Направление МИР ЧЕЛОВЕКА

Исследовательская работа

**СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ –
ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС!**

**Работу выполнил Верещагин Степан ученик 2 в класса
Руководитель Сафонова Светлана Владимировна –
учитель начальных классов.**

2018 год

Гипотеза

сон – это не бесполезная трата времени, а очень важная часть нашей жизни, которая влияет на наше здоровье и трудоспособность.

Объект

исследования

сон человека



Предмет исследования

условия полноценного сна младшего школьника




Цель работы

изучить влияние сна на здоровье и трудоспособность человека.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический материал по теме.
2. Провести эксперимент, сколько я смогу продержаться без сна дома.
3. Изучить особенности организации сна учащихся школы № 5.
4. Разработать памятку с рекомендациями, как правильно организовать свой сон.



Сон - периодическое физиологическое состояние мозга и организма человека и высших животных, внешне характеризующееся значительной бездвиженностью и отключением от раздражителей внешнего мира.

(Большая советская энциклопедия)

Фазы сна

Медленный сон – восстанавливается организм, расслабляется сознание.

Быстрый сон –
восстанавливается
психика.



Интересные факты о сне



Цветные сны видят
88%людей

12% видят
черно-белые
сны



Сон и известные люди



Менделеев увидел сон, в котором ему приснилась таблица, где химические элементы были Расположены в порядке возрастания.

А.С. Пушкин во сне видел стихи.



Бетховен во сне сочинил пьесу «Сон в летнюю ночь»



Сальвадор Дали научился вызывать в полудреме целые картины.



Моё исследование

Время	Мое состояние
С 23.00 до 24.00	Клонит в сон
С 24.00 до 01.00	Самое темное время, организм требует сна
С 01.00 до 05.30	Бодрое состояние
С 05.30 до 08.00	Легкое состояние усталости
С 08.00 до 13.00	Крепкий сон
С 13.00 до 17.00	Бодрое состояние
С 17.00 до 19.00	Сонное состояние, состояние усталости
В 19.00	Снова уснул

Опрос

Обучающимся нашей школы (2 – 7 класс , 31 респондент) был предложен опрос.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

1. Во сколько обычно Вы ложитесь спать?

а) в 20 часов б) в 21 час; в) в 22 часа; г) в 23 часа д) в 24 часа

2. Во сколько встаете утром?

а) в 6 часов; б) в 7 часов; в) в 8 часов; г) позже 8 часов

3. Хорошо ли Вы высыпаетесь?

а) да; б) нет; в) не очень

4. Оцените свои успехи в школе.

а) отлично; б) хорошо; в) не очень хорошо

5. Часто ли Вы болеете?

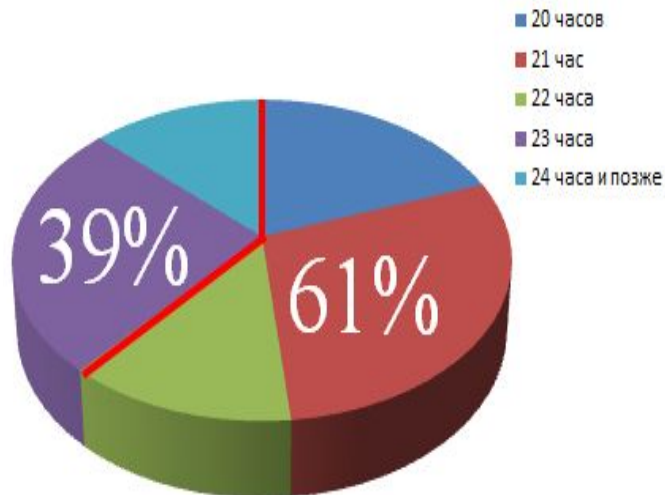
а) да, часто; б) нет, не часто.



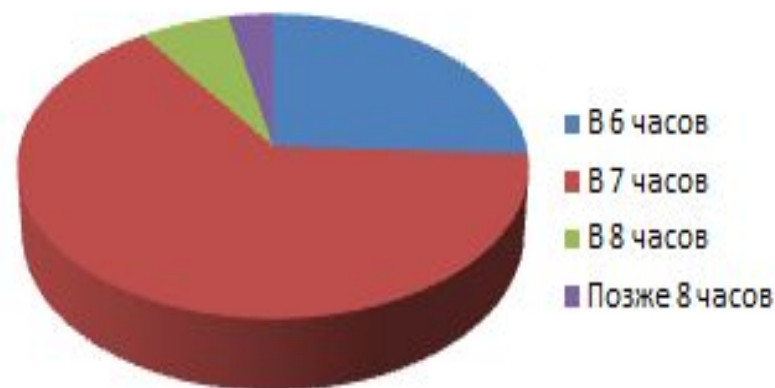
Спасибо за участие в опросе!

Результаты опроса

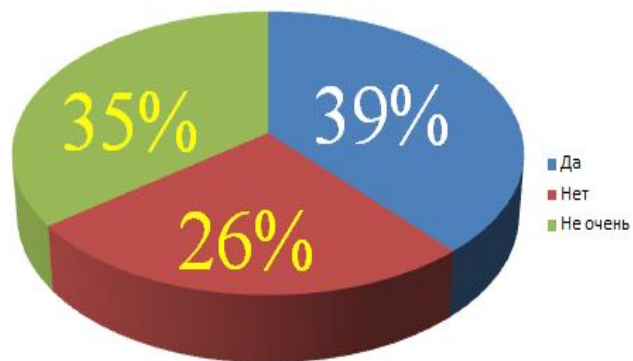
Во сколько Вы ложитесь спать?



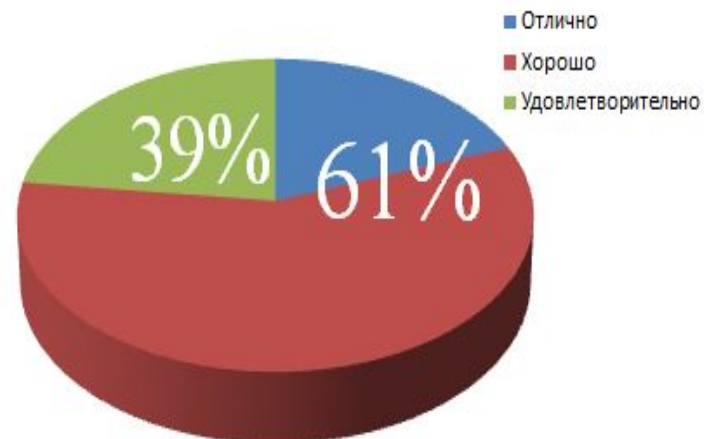
Во сколько встаёте утром?



Высыпаетесь ли ВЫ?



Оцените свои успехи в школе



Практические рекомендации

- Избегайте просмотра ТВ, чтения книг в постели перед сном;
- Не употребляйте пищу перед сном. Лучше это делать за 2–3 часа до сна;
- Совершайте небольшую прогулку (30 мин) перед сном;
- Теплая ванна перед сном поможет Вам лучше расслабиться и быстрее заснуть;
- Проветривайте комнату перед сном;
- Засыпайте в полной тишине;
- Спать рекомендуется на животе или левом боку.



А вот как же утром легко встать?

- Вставать нужно не сразу, проснувшись, потягивайтесь в кровати минут 10;
- Сделайте лёгкий массаж пальцев и мочек ушей, так как именно на них расположено большое количество нервных окончаний, и организм просыпается при их стимуляции;
- Примите прохладный, тонизирующий душ;
- Чашка ароматного чая поможет Вам окончательно проснуться.



Гипотеза подтвердилась

сон – это не бесполезная трата времени, а очень важная часть нашей жизни, которая влияет на наше здоровье и трудоспособность.



Вывод

1. Сон имеет решающее значение для памяти и обучения.
2. Более здоровым является тот ребёнок, длительность сна которого приближается к норме.
3. Успеваемость школьников младших классов напрямую зависит от длительности сна. Чем ближе к норме длительность сна, тем выше успеваемость.

**«Потеряешь ночь –
потеряешь день»**



**Спасибо за
внимание!!!**