

Тема работы
Сон: спать или не спать.
Секция Особых работ

Мартынов Владислав
Павлович, 4А класс
МОУ СОШ №16 г. о. Подольск
Руководитель проекта:
Перова Ольга Сергеевна
классный руководитель

Цель проекта, актуальность темы, задача

Цель проекта: как можно больше узнать про сон, узнать что такое сон вообще, узнать почему мы видим сновидения.

Актуальность темы: в этой теме я постарался узнать как можно больше полезной информации о сне, провести эксперименты, рассказать Вам про сон. Поэтому я считаю свою тему на 85%/100% полезной.

Задача: узнать, нужно ли спать или можно не спать, проследить, как сон влияет на самочувствие.

Проблема

Проблема заключается в том, что у 2% населения Земли – серьёзные проблемы со сном. Эти 2% не видят снов вообще. Это серьёзное заболевание мозга которое начинает прогрессировать после переноса инсульта или инфаркта. Психотерапевты и неврологи уже давно занимаются этим делом. Они проводят собеседования с больными и просят их описать то, что они видели, когда спали. Самый популярный ответ у больных – «Ничего». Это очень печально. Но есть клиенты, которые постепенно отходят от болезни. Также есть люди которые плохо спят, но это не так серьёзно.



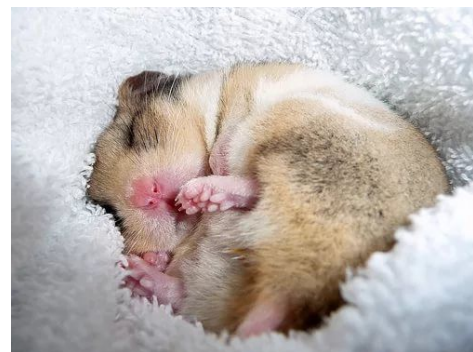
Объект исследования

Как я уже сказал ранее – Сон – это физиологическое явление организма. И в этом пункте я расскажу о всём что нужно знать, чтобы спать хорошо. Итак начнём:

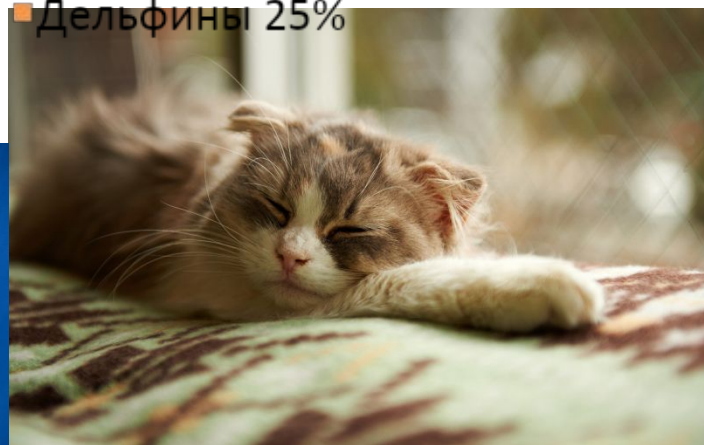
Сон – дар природы.

Древние греки считали, что сон – это особый дар посылаемый человеку богом сна – Крылатым Морфеем, одним из сыновей бога Гипноса. Они были правы, сон – это действительно дар природы, значение которого трудно переоценить. Во время сна происходят процессы накопления энергии организма, регенерации, в результате восстанавливаются истощённые за день энергетические ресурсы.

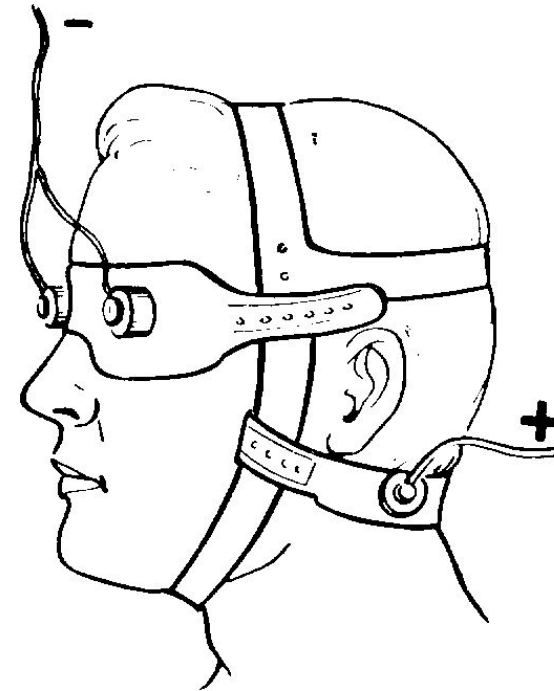
СКОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ЖИЗНИ СОН ЗАНИМАЕТ У ЖИВОТНЫХ



- Кошки 60%
- Собаки 45%
- Львы 65%
- Хомяки 30%
- Киты 20%
- Дельфины 25%



ЭЛЕКТРОСОН



ОПЫТ №1

«МОЖНО ЛИ НЕ СПАТЬ?»

Время 7:00 – я проснулся;

Завтрак – 7:30;

Чистка зубов – 7:50;

Свободное время и домашние дела – с 8:00 до 20:00;

Начало основной цели эксперимента – 21:00, самочувствие – отличное, настроение – хорошее;

Время 22:34, самочувствие – хорошее, настроение – не очень;

Время 23:39, самочувствие – хорошее, настроение – не очень;

Время 00:00, самочувствие – хочу спать, настроение – плохое;

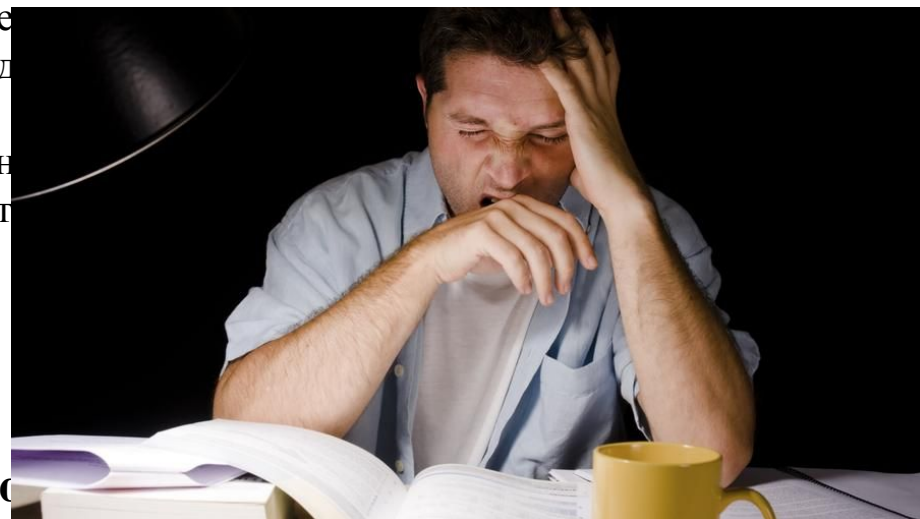
Время 1:21, самочувствие – очень плохое, настроение – плохое;

Время 3:45, самочувствие – я прилёг на 10 минут (отдохнул);

очень скучно;

Время 5:51, самочувствие – всё также, настроение – не очень;

Время 6:55, самочувствие – очень устал, эксперимент окончен.



Вывод: спать обязательно, желательно сном.

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА



ОПЫТ №2

«НУЖНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ ДНЕВНОЙ РЕЖИМ?»

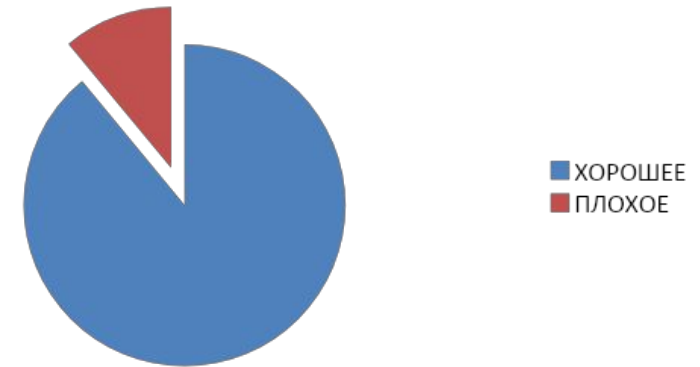
Дата: 07.01.2019

Время: 22:00

Что я делал? Я почитал книжку, поиграл с котом, почистил зубы, умылся и лёг спать. Заснул быстро и спокойно. Проснулся быстро и бодро. Днём чувствовал себя хорошо.

Вывод: Соблюдая дневной режим. Можно зарядить свой организм жизненными силами на весь день.

САМОЧУВСТВИЕ



Дата: 08.01.2019

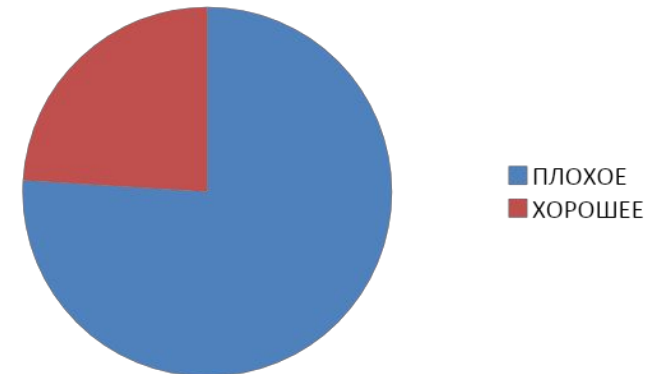
Время 23:40

Что я делал? Я посмотрел видео в интернете, поиграл в телефон. Лёг поздно, заснул не сразу. Утром проснулся плохо, днём плохо себя чувствовал – болела голова.

Вывод: Если не соблюдать дневной режим то, будешь себя плохо чувствовать и плохо соображать.

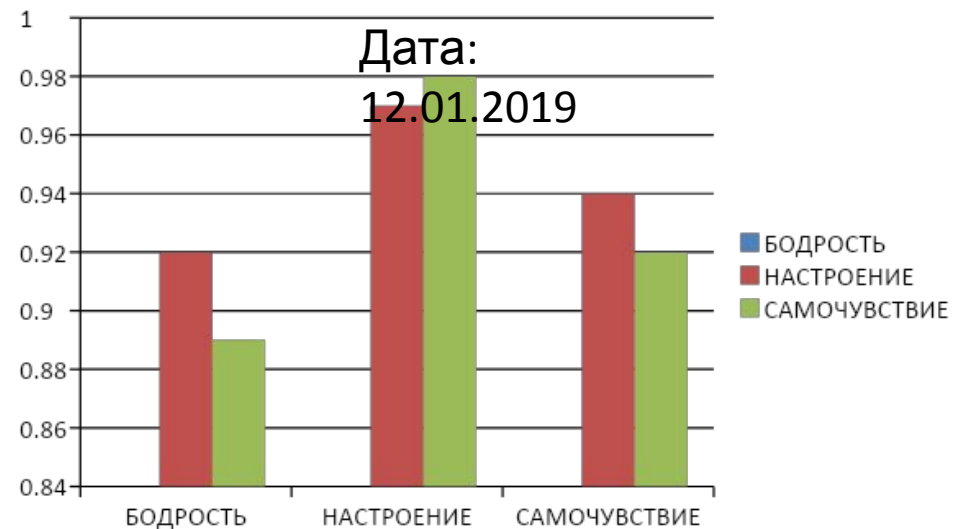
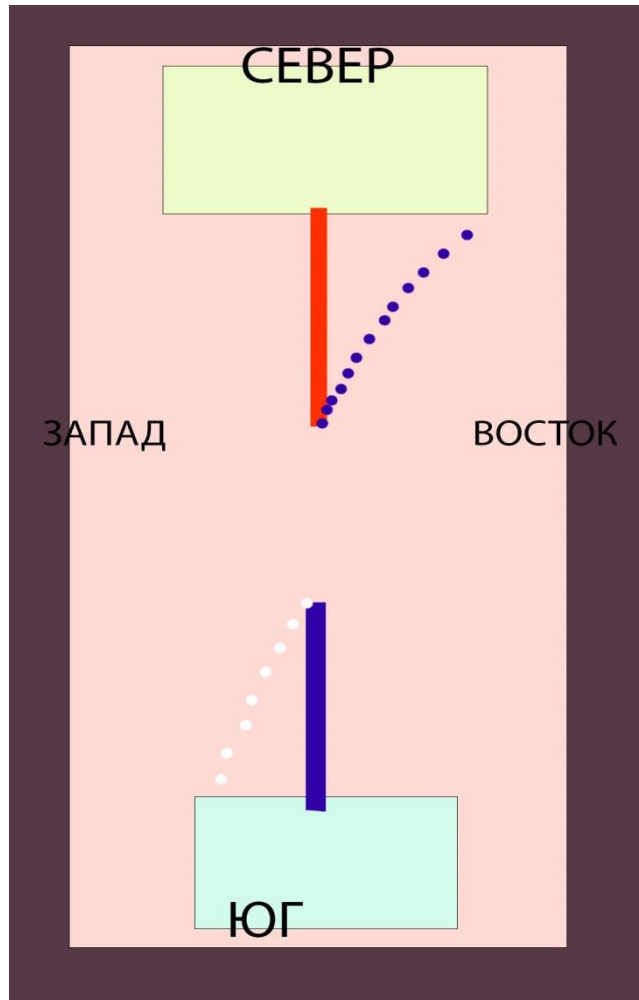
Соблюдать режим обязательно!

САМОЧУВСТВИЕ



ОПЫТ №3

«ПРОВЕРКА ОТКРЫТИЯ УЧЁНЫХ»



ВЫВОДЫ.

**СОН – НЕЗАМЕНИМАЯ ЧАСТЬ
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, В КОТОРОЙ
ОН ПРОВОДИТ 25% СВОЕЙ
ЖИЗНИ. СОН ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ, СОБЛЮДАТЬ
НОРМЫ СНА НУЖНО.**

Мой любимый сериал - мои сны, все-таки подсознание - великолепный режиссер



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**