

**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.



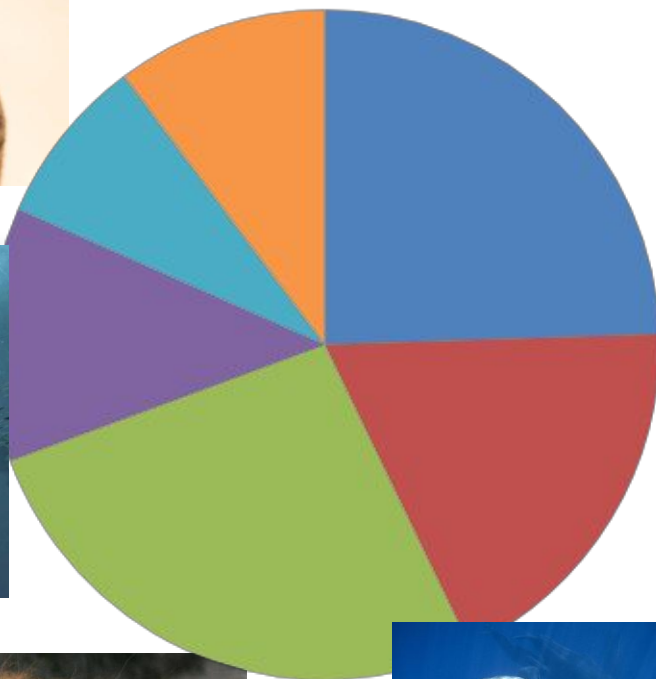
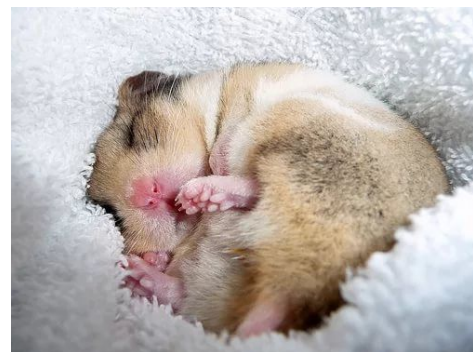
## **Объект исследования**

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:

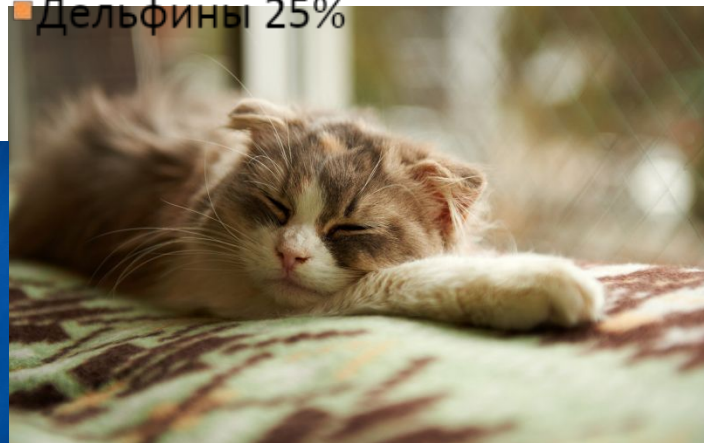
Сон – дар природы.

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.

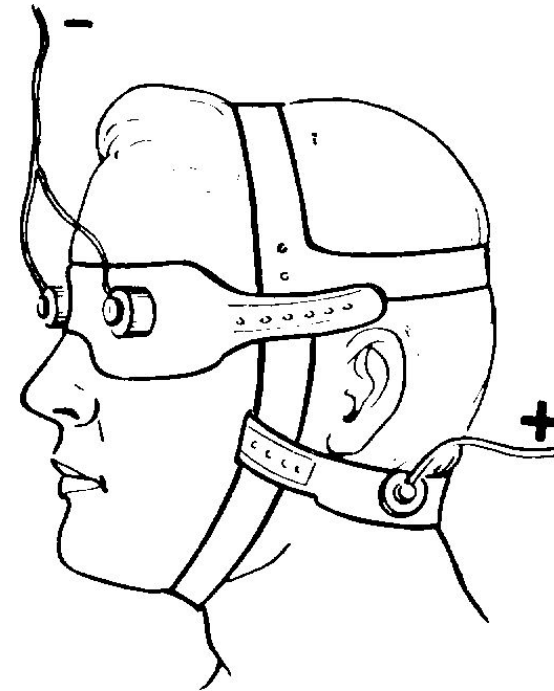
# СКОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ЖИЗНИ СОН ЗАНИМАЕТ У ЖИВОТНЫХ



- 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;

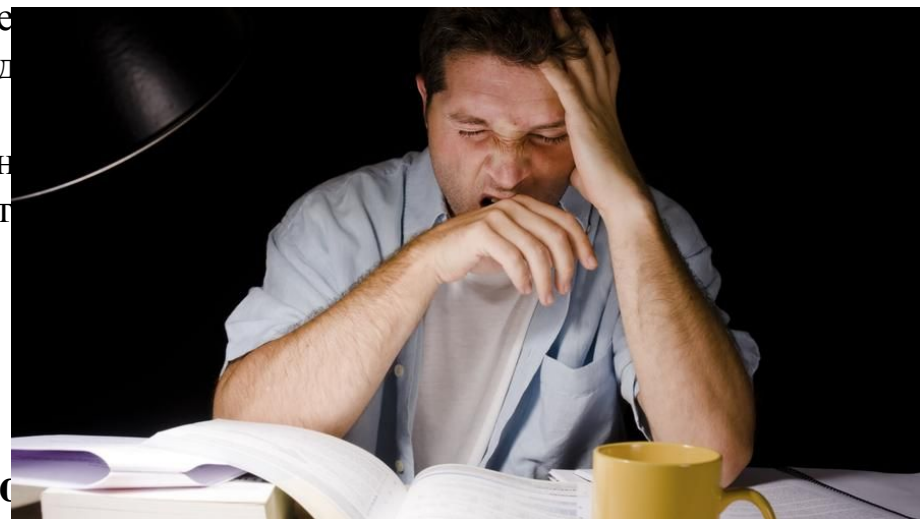
Время 1:21, самочувствие – очень плохое, настроение – плохое;

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 с...**

# ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА



# ОПЫТ №2

## «НУЖНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ ДНЕВНОЙ РЕЖИМ?»

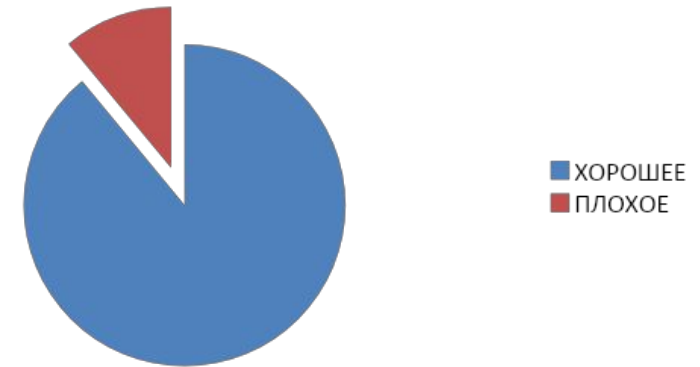
**Дата: 07.01.2019**

**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**

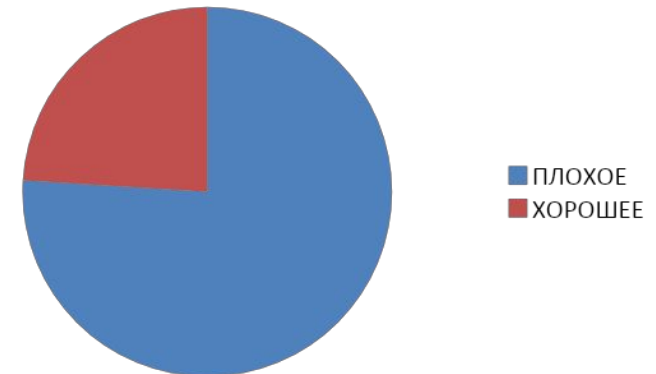
**Время 23:40**

**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!**

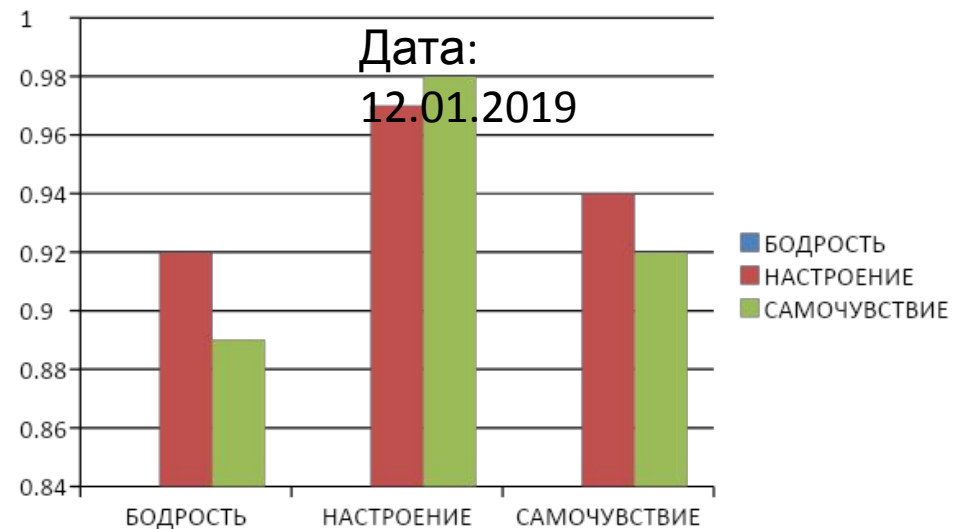
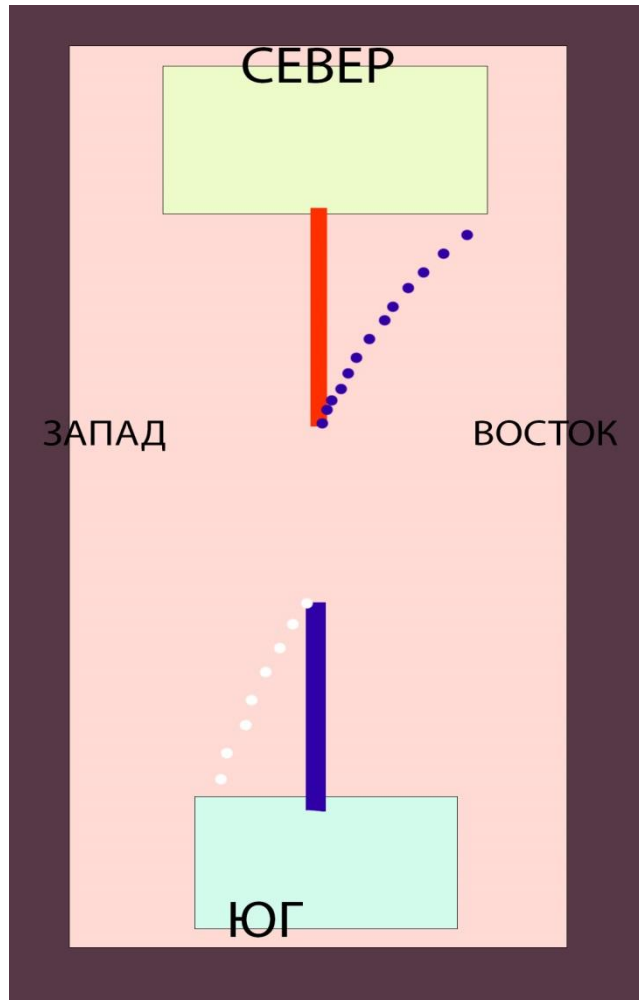
САМОЧУВСТВИЕ





# 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!**