

В чём значение сна для организма человека

Проект выполнили:

ученики 4 класса

Турянская Саша и Ряжин Никита

Руководитель проекта:

учитель начальных классов,

Никишина Ольга Ивановна

Выбор темы:

- Нас волнует здоровье школьника – здоровье будущего поколения.
- В данном исследовании мы рассматриваем такие вопросы:
- В чем значение сна для организма человека?
- Сколько должен спать человек?

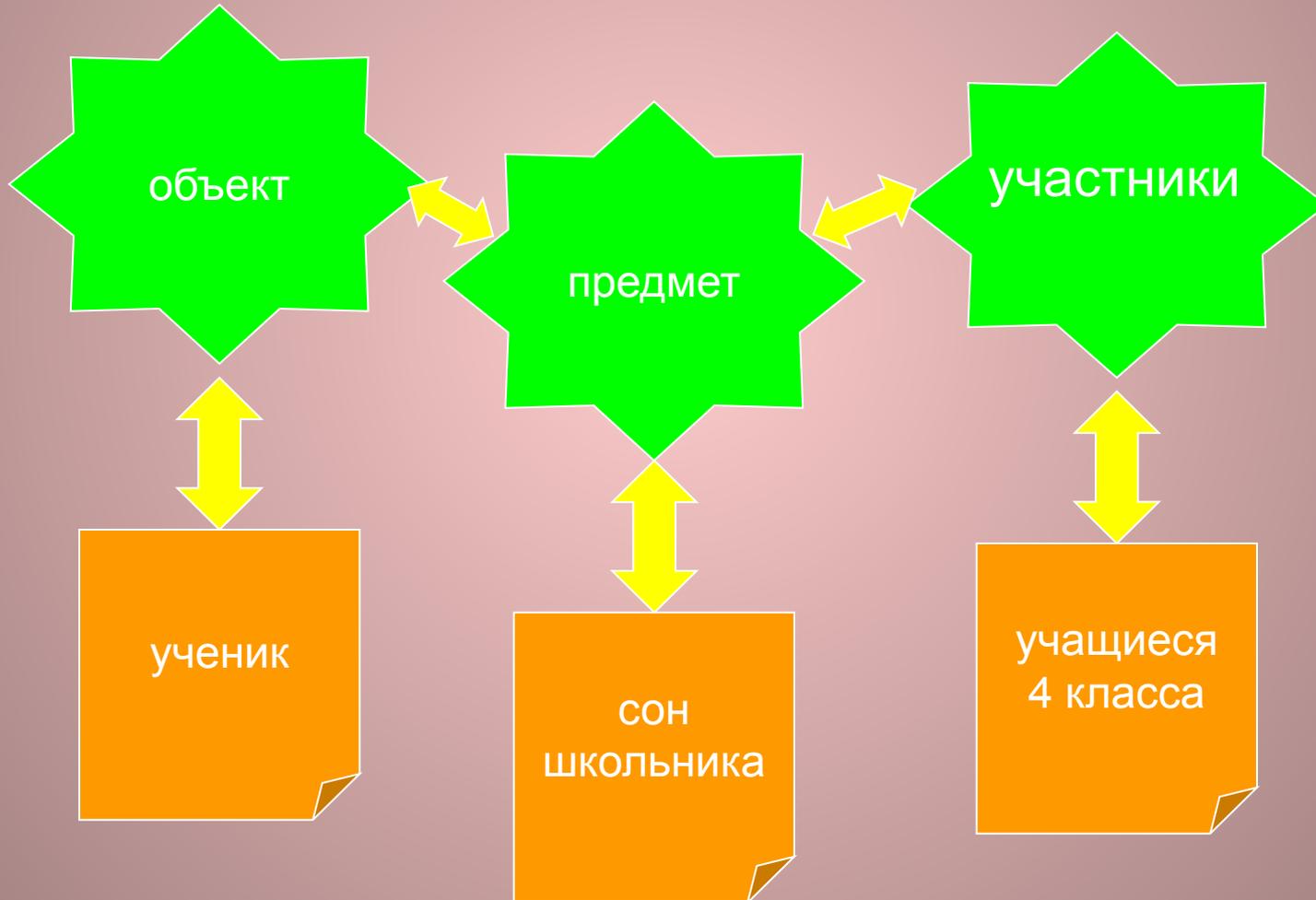
Цель

- Создание условий для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи

1. Получение обширной информации о значимости сна как компонента здоровья человека.
2. Формирование представлений о приемах саморегулирования в отношении сна.
3. Развитие интереса к организму человека, к условиям его функционирования.

Объект, предмет и база исследования



Гипотеза исследования

- Предполагаем, что человек, который всегда хорошо высыпается ночью, живет дольше тех, кто постоянно недосыпает?

Методы исследования

- Анализ;
- Опрос;
- Наблюдение;
- Сбор информации из книг, журналов, газет, Интернета.
- Анкетирование;

Крупницы народной мудрости

пословицы

Сон милее отца и матери

Сон дороже лекаря

Лучший сон до полуночи

поговорки

Сон не богатит

Как сон в руку

Ни на волос не уснул

Стихи, песни

Баю, баю, баю, бай,
Ты собаченька не лай,
Мою дочку не пугай!
А в гудочек не гуди,
До утра не разбуди!
А приди к нам ночевать,
В люльке Машеньку качать

Анкетирование

- Вам когда –нибудь снились сны?
- Вы запоминаете сны?
- Вам когда –нибудь снился один и тот же сон?
- Есть какие – то сны, которые вы помните лучше всего или помните уже давно? Расскажите.
- А кошмары вам снились?
- Если да, то вы их помните? Можете рассказать?
- Сейчас они вам кажутся страшными, или они казались страшными, только пока снились?
- Отчего вам снятся сны?
- Вы их вообще любите, или лучше их не видеть?
- Вам когда –нибудь снились вещие сны?

Анкета № 2

Продолжительность сна

У новорожденных
22-23 часа

У годовалого
ребенка
16 часов

Продолжительнос
ть сна

К 16 годам
продолжительнос
ть сна
8 часов

Трехлетний
малыш
13 часов



Сон

1. Наступающие через определенные промежутки времени физиологические состояния покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. (Здоровый сон. Спать крепким сном. Погрузиться в сон.)
2. То, что снится, грезится спящему человеку, сновидение. (Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.)
(Толковый словарь)

Важнейший вид
ежедневного отдыха

Здоровье
человека

Восстановление
физических и
психических
сил

Здоровье
человека



ЗНАЧЕНИЕ СНА

Переутомление

Истоце

ние

нервно

й

систем

ы

Переут

омлени

е

НЕДОСЫПАНИЕ

Заболе

вания

организ

ма

А снятся ли вам такие жуткие сны, что от страха вы просыпаетесь среди ночи?

Считается, что дурные сны могут быть вызваны следующими причинами:

- Ребенок волнуется и переживает из-за каких-то неприятностей в школе или же расстроен постоянными ссорами, напряженной обстановкой в семье;
- Страшный, будоражащий нервы фильм, волнующая передача по радио могут стать причиной тревожных сновидений;
- Когда непосредственно перед сном рассказывают страшные сказки и истории или разрешают их читать;
- Обильная еда перед сном мешает крепко уснуть.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- ❑ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ И ВСТАВАТЬ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ.
- ❑ ВОСПИТЫВАЙТЕ В СЕБЕ ПРИВЫЧКУ ЕЖЕДНЕВНО В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ ПРОГУЛИВАТЬСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ХОТЯ БЫ 20-30 МИНУТ. ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО.
- ❑ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕД СНОМ СМОТРЕТЬ СТРАШНЫЕ ФИЛЬМЫ, СЛУШАТЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ РАДИОПЕРЕДАЧИ, ЧИТАТЬ ВОЛНУЮЩИЕ КНИГИ, НАДО СНИМАТЬ ДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ ВМЕСТЕ С ОДЕЖДой.
- ❑ НЕ ЕСТЬ НА НОЧЬ, УЖИНАТЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗА ОДИН – ДВА ЧАСА ДО СНА.
- ❑ СПАТЬ НУЖНО В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ. В ТЕМНОТЕ СПАТЬ СПОКОЙНЕЕ, ЧЕМ ПРИ СВЕТЕ.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- СПАТЬ НА РОВНОЙ ПОСТЕЛИ, ВЫСОКИЕ ПОДУШКИ ПРИВОДЯТ К ИСКРЕВЛЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА.
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ СПОСОБСТВУЕТ ЗАСЫПАНИЮ, ПЕРЕД СНОМ НАДО КАК СЛЕДУЕТ ПРОВЕТРИТЬ СПАЛЬНУЮ КОМНАТУ.
- СПАТЬ ЛУЧШЕ НА СПИНЕ ИЛИ НА ПРАВОМ БОКУ, НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СПАТЬ НА ЛЕВОМ БОКУ, ОСОБЕННО СВЕРНУВШИСЬ КАЛАЧИКОМ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ СНОТВОРНОГО, СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ СНОТВОРНОГО СО ВРЕМЕНЕМ ПОРАЖАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **ДЕТЯМ** нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день. Ведь после активного проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы, такие как сердце, легкие и печень. А особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Ведь если не выспишься, то бываешь на уроке рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно.

ВЫВОДЫ

- И так, мы убедились, как необходим каждому из нас здоровый сон. Помните: нужно много спать, чтобы мы могли восполнить ту энергию, которую затратили, бегая и играя целый день. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.