

Спать или не спать? Вот в чем вопрос.

Автор проекта:

ученик МОАУ СОШ № 1 с. Возжаевка
филиал № 3 5 класса

Приходько Артёма

Руководитель проекта:

учитель начальных классов Федорова Г.И.

Цели:

Выяснить влияние сна на успеваемость и здоровье школьника.

Задачи:

- *Установить оптимальное время начала ночного сна и утреннего подъема школьников, а также его продолжительность.*
- *Установить связь между успеваемостью учащихся и длительностью сна.*
- *Установить связь между здоровьем школьника и длительностью сна.*
- *Сделать вывод о влиянии сна на успеваемость и здоровье школьников.*

Гипотеза:

- *Я считаю, что длительный здоровый сон улучшает здоровье и успеваемость учащихся, а недостаточное его количество ведёт к снижению успеваемости ребенка в школе, его быстрой утомляемости, а вследствие этого – заболеванию нервной системы, расстройству внимания и памяти, а далее – к общему ухудшению здоровья.*



Объект исследования:

режим сна школьников

Сон – важный фактор в режиме дня.



Предмет исследования:

*влияние продолжительности сна
на успеваемость и здоровье
школьников*

Методы исследования:

- *изучение литературы
по теме эксперимента*
- *эксперимент*
- *систематизация*

Длительность ночного сна
учащихся должна
составлять не менее 10
часов.

Школьники должны вставать
в 7.00 утра.

Режим дня. СОН

- От хорошего сна молодеешь
- Сон- лучшее лекарство
- Выспался- будто вновь родился



*Для ребёнка- 10-12 часов
Для подростка- 9-10 часов
Для взрослого- 8 часов*

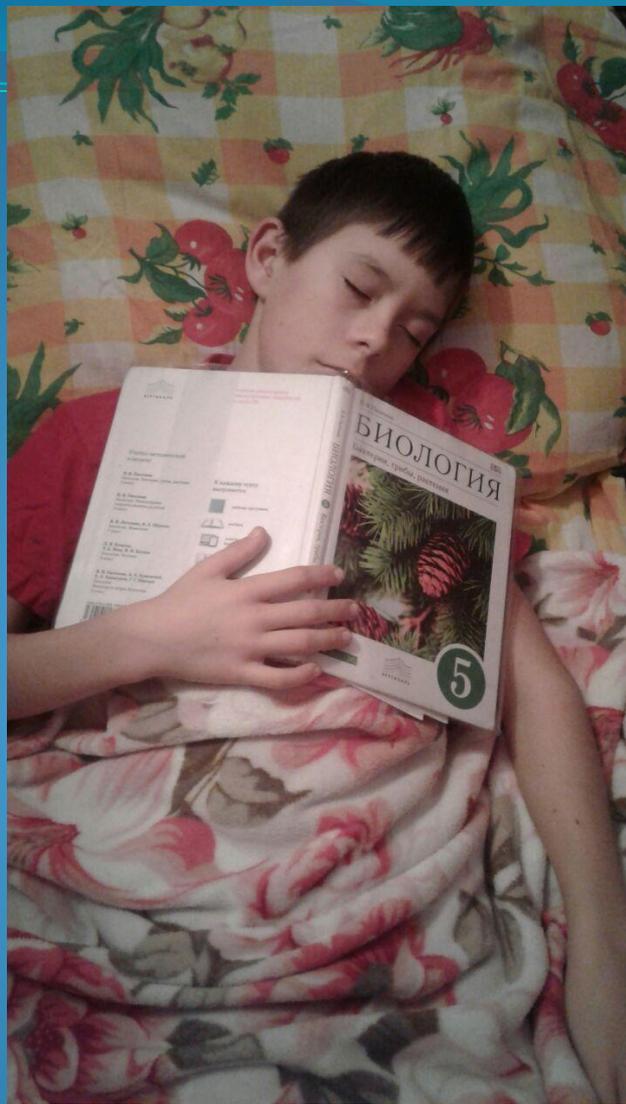
Недостаточный сон:

- раздражительность,
- беспокойство,
- плохой аппетит,
- нарушения сна,
- отставание в физическом развитии
- снижается успеваемость
- ухудшается внимание, память



Продолжительность сна - 7 часов.

- очень болит голова
- раздражительность



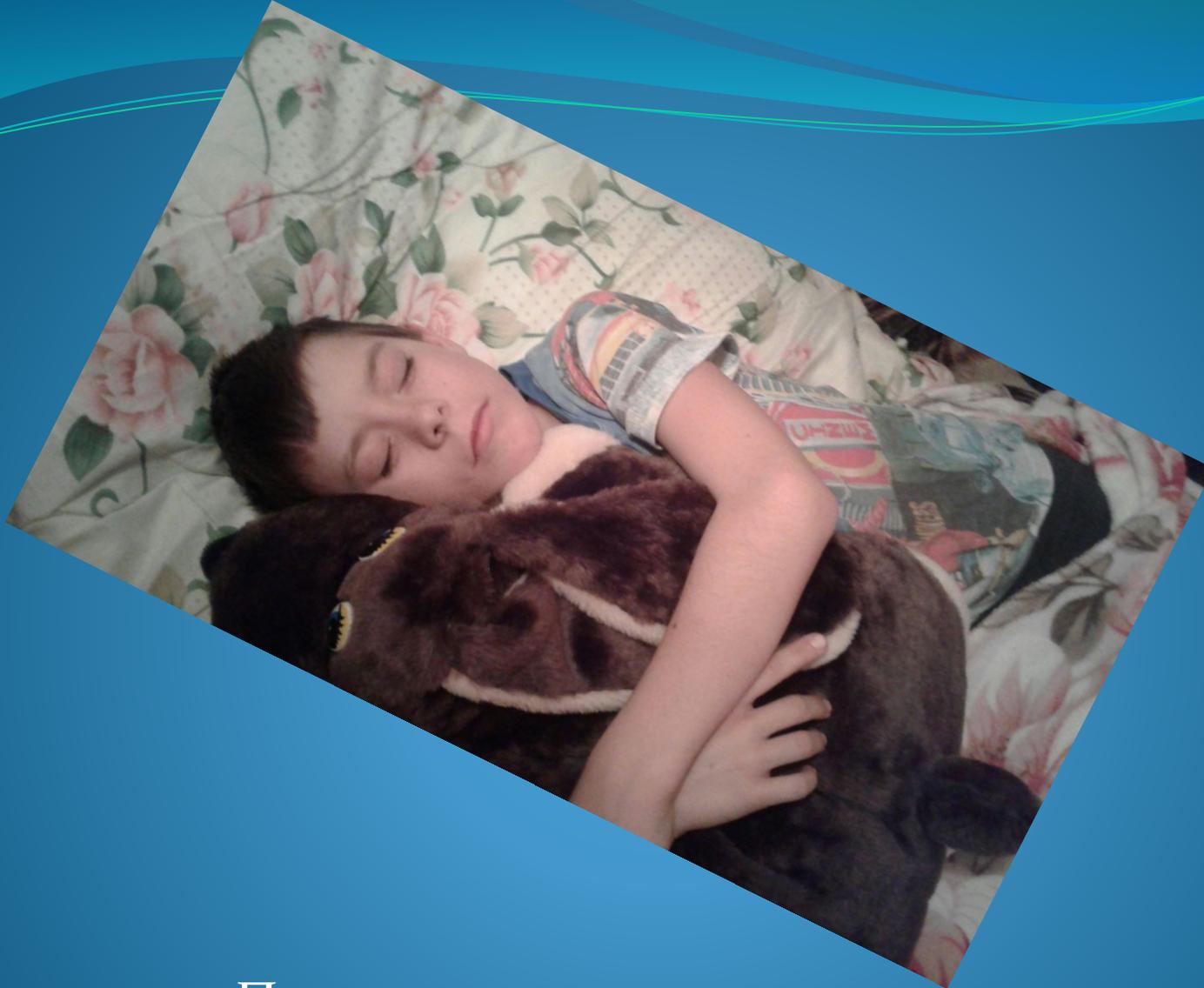
Продолжительность сна - 8 часов.

- заснул над учебником
- отсутствие внимания, рассеянность



Продолжительность сна - 9 часов.

- бодрость
- собранность и внимание на уроках



Продолжительность сна - 10 часов.

- активность, энергичность, отсутствие усталости
- внимание, безошибочное выполнение всех уроков

Вывод:

для того, чтобы хорошо учиться и быть здоровым, необходимо спать не менее десяти часов. Только длительный и крепкий сон помогает в учебе, в общении, повышает иммунитет и оказывает положительное влияние на рост и организм школьников.



Практические рекомендации:

- 1. Соблюдать режим дня*
- 2. Соблюдать норму ночного сна.*
- 3. Чтобы сон был эффективным, нужно:*
 - перед сном не заниматься умственной и физической нагрузкой;*
 - стараться избегать эмоциональных стрессов перед сном;*
 - не смотреть активные телепередачи;*
 - перед сном дышать свежим воздухом*

Готовимся ко сну

21.00-21-10

Ждёт зубной порошок и журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»
Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.



**Спасибо за
внимание!**