



ВЛИЯНИЕ НЕПОЛНОЦЕННОГО СНА НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА

ПОДГОТОВИЛИ СТУДЕНТЫ ГР.514301

АНДРОСИК Е.

БАЛБАТУН А.

ХМЕЛЬ О.В.

АКТУАЛЬНОСТЬ

От недосыпа сегодня страдает огромное количество людей, и это способствует развитию различных проблем со здоровьем, таких как ожирение, диабет, нарушение памяти и даже рак. И теперь у нас есть новые доказательства того, что здоровье сердца также находится под угрозой в результате недостатка полноценного отдыха.

- Нам трудно думать, рассуждать логически и быстро реагировать, а это опасно, если требуется немедленное решение — например, за рулём автомобиля.
- Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Возрастают шансы возникновения рака.
- Мы легко всё забываем. Когда мы спим, мозг «сортирует» информацию. Если мы недосыпаем, ему не хватает времени разложить всё по полочкам.



Объект

Предмет

■ Студенты

Цели

- Выявить, как влияет неполноценный сон на продуктивную деятельность студента.

Задачи

- Анализ умственных и физических способностей студентов.
- Сравнение двух групп испытуемых: полноценный и неполноценный сон.
- Выяснить, какие факторы

Методы

- Опрос;
- Наблюдение;
- Эксперимент.

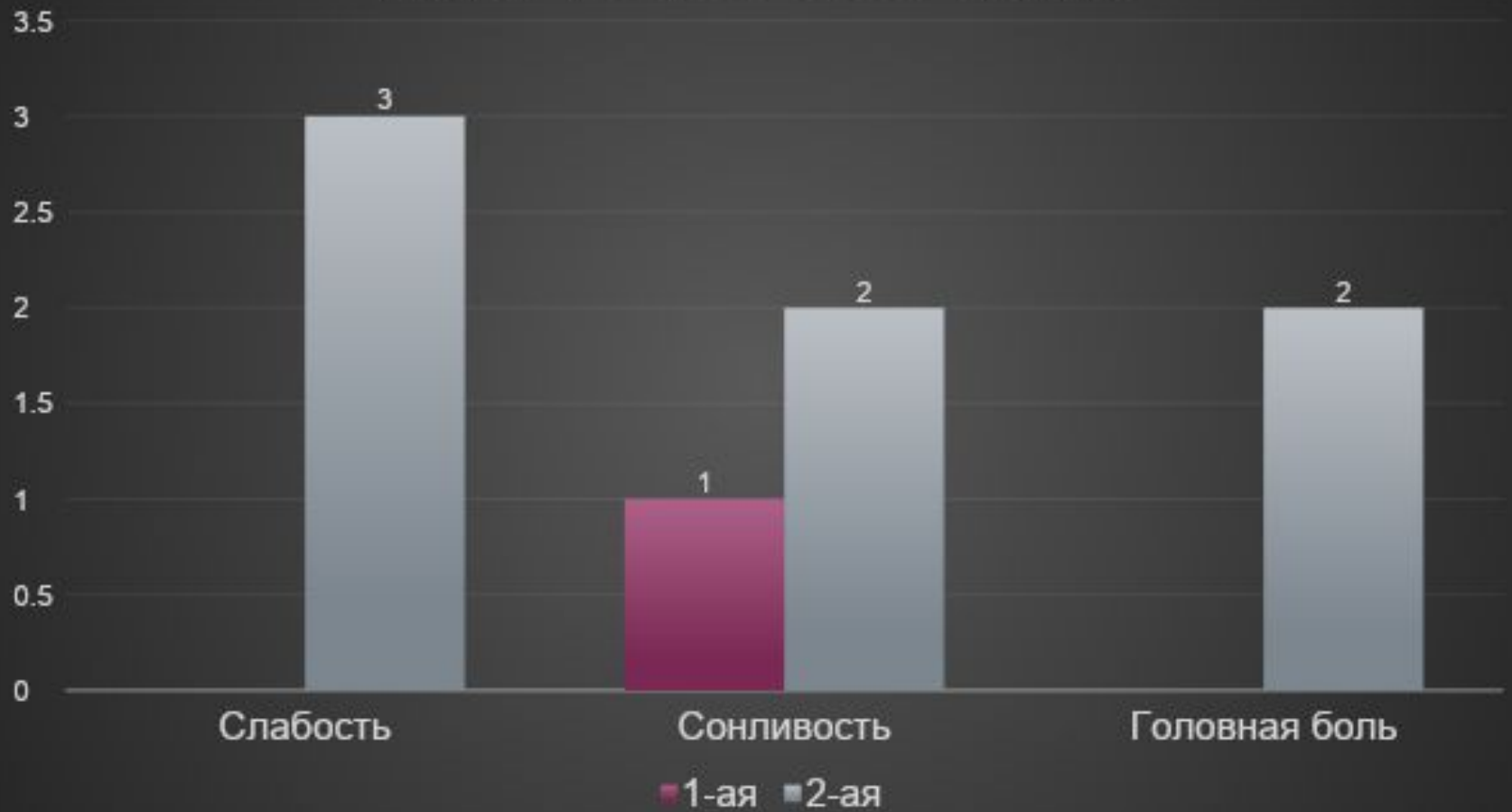
Выборка

- В наблюдении принимали участие 30 человек в возрасте от 18 до 25)

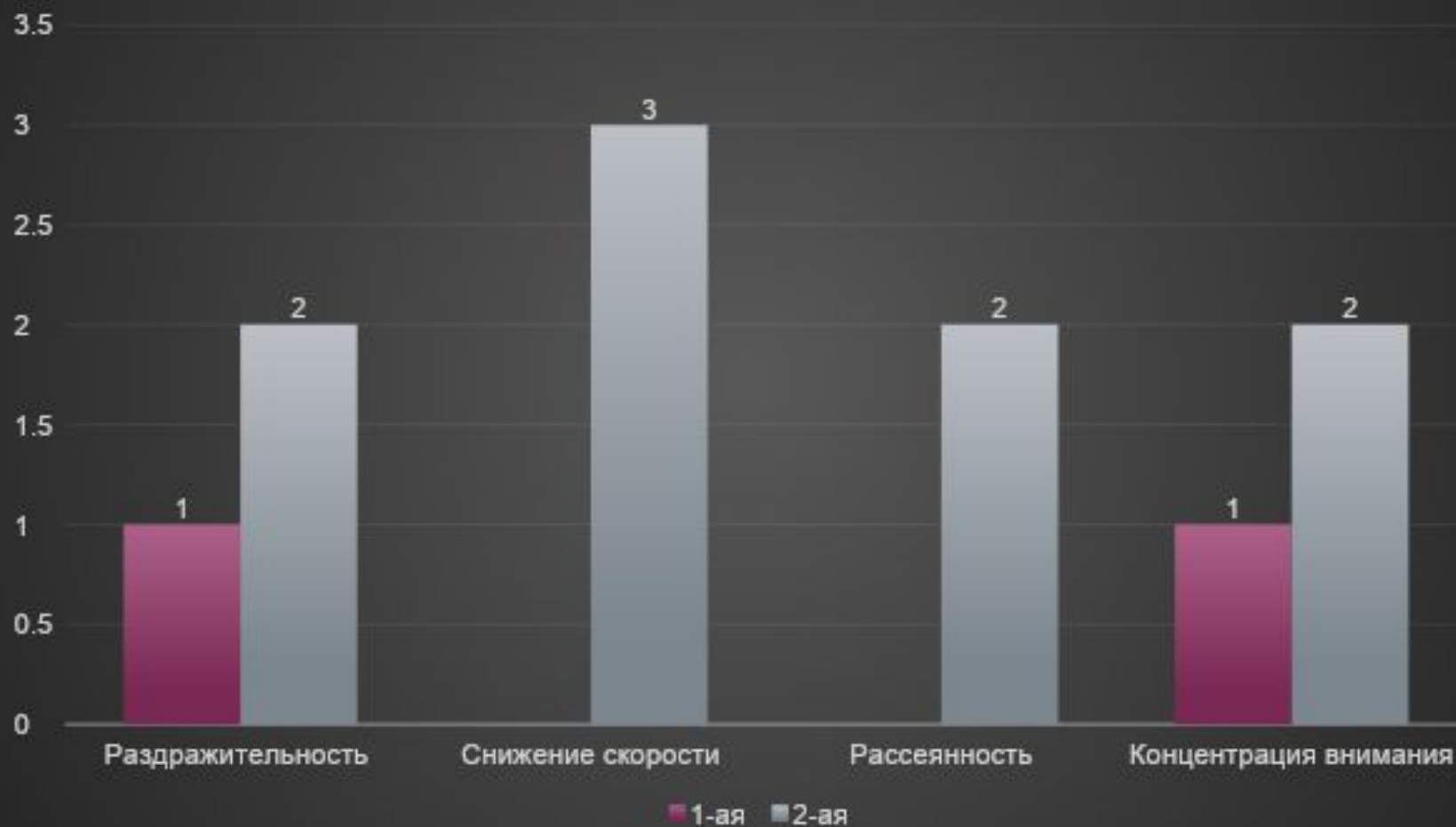
В НАШЕМ ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЯ 30 ЧЕЛОВЕК.

- Каждый из участников, независимо от группы, должны были выполнять разные физические и умственные задачи.
- Каждый день сообщать нам о своем самочувствии и изменениях в здоровье.

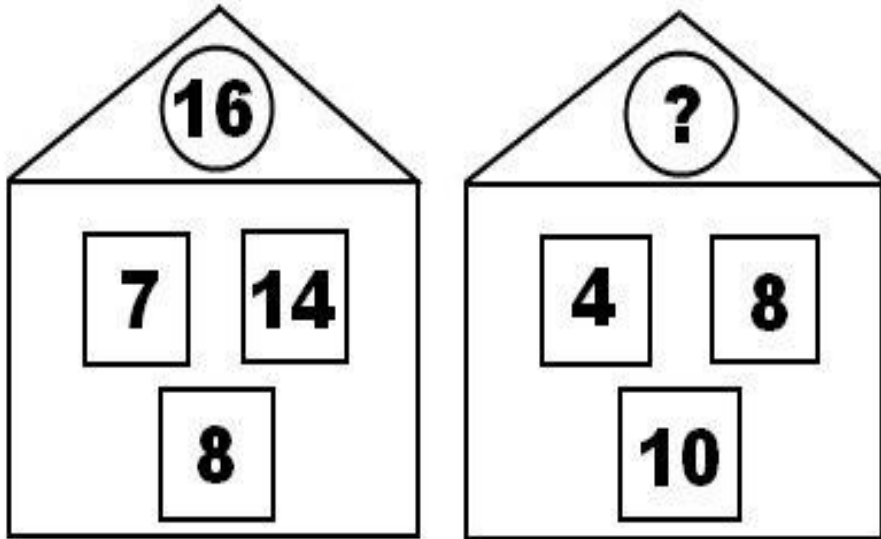
Физическое состояние



Эмоциональное состояние



IQ ТЕСТ АЙЗЕНКА



ДЛЯ РЕШЕНИЯ ДАННОЙ ЗАДАЧИ ИСПЫТУЕМЫМ С 1-ОЙ ПОДГРУППЫ ПОНАДОБИЛОСЬ В СРЕДНЕМ 40 СЕКУНД.

А ДЛЯ ИСПТУЕМЫХ СО 2-ОЙ ПОДГРУППЫ - 1 МИНУТА 20 СЕКУНД

ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

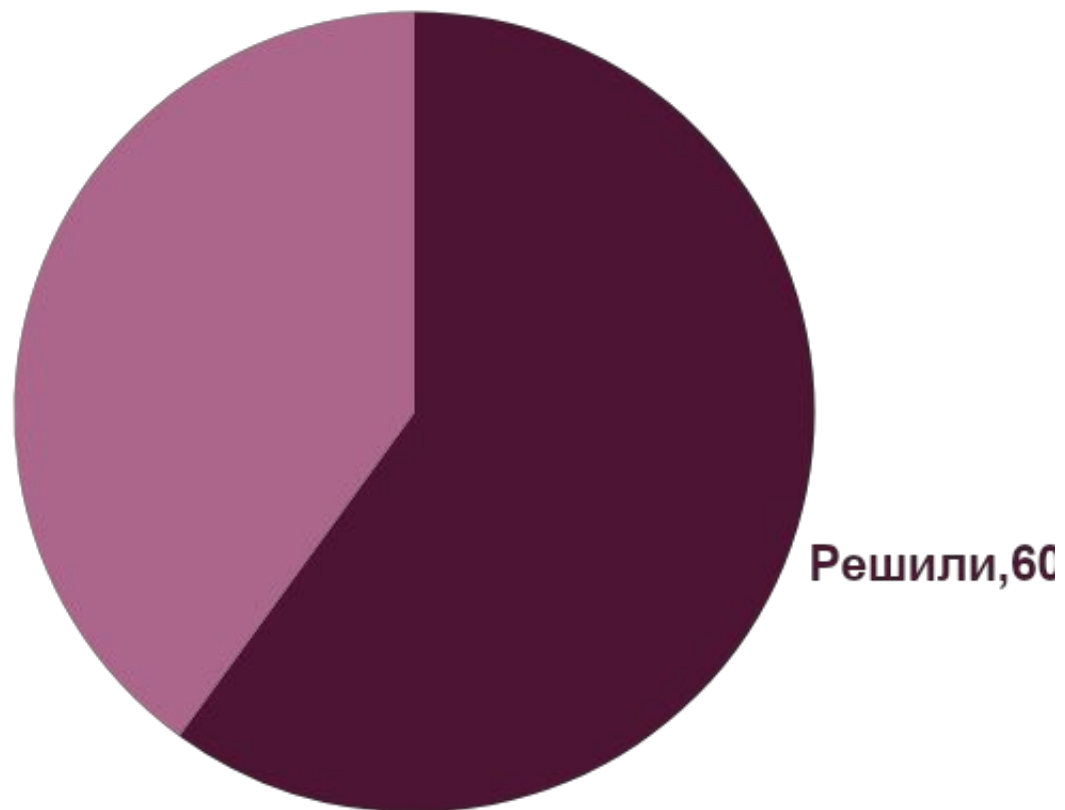
«ПО МНЕНИЮ
ФРАНЦУЗСКОГО
ПИСАТЕЛЯ ВИКТОРА
ГЮГО ЭТО - НАЧАЛО
РАБСТВА. У США ЭТОГО
НЕ БЫЛО ТОЛЬКО В
ПРОМЕЖУТОК С 1835 ПО
1836 ГОДА.

НАЗОВИТЕ ЭТО.»

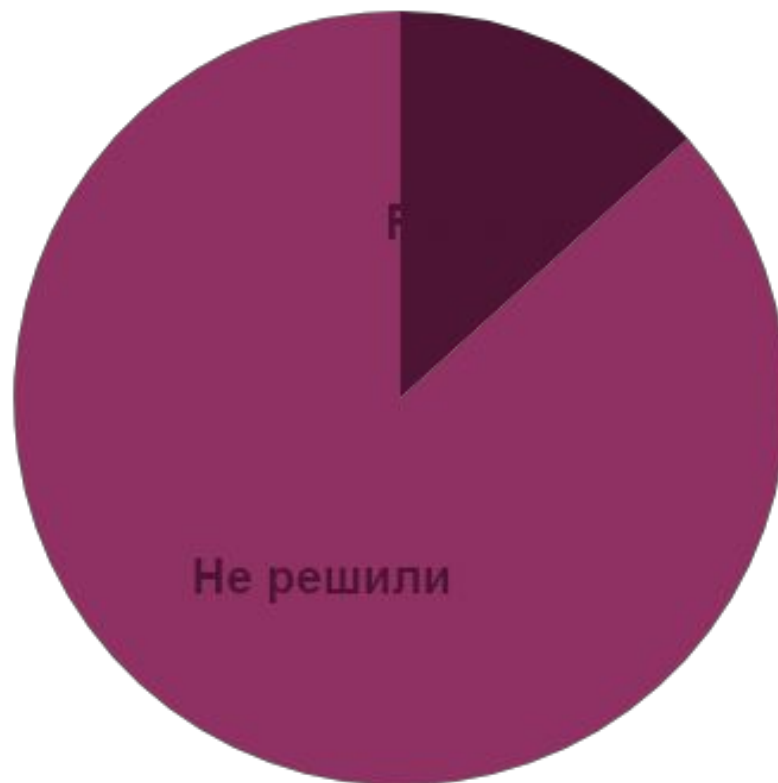
В 1-ОЙ ПОДГРУППЕ 9
ИЗ 15 СМОГЛИ РЕШИТЬ
ДАННУЮ ЗАДАЧУ.

ТОЛЬКО 2 ЧЕЛОВЕКА
ИЗ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ
НАШЛИ ОТВЕТ.

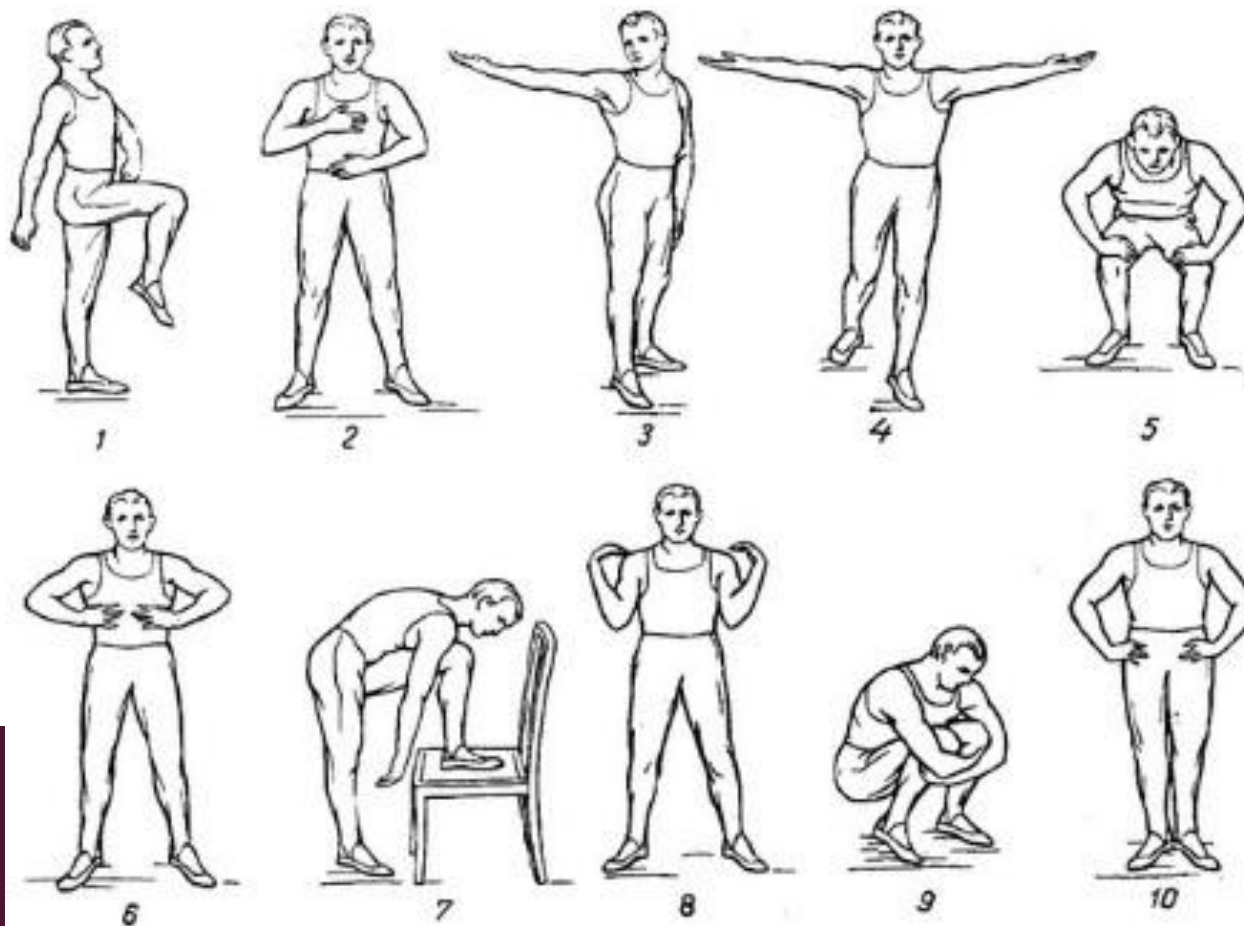
РЕЗУЛЬТАТЫ I-ОЙ ПОДГРУППЫ



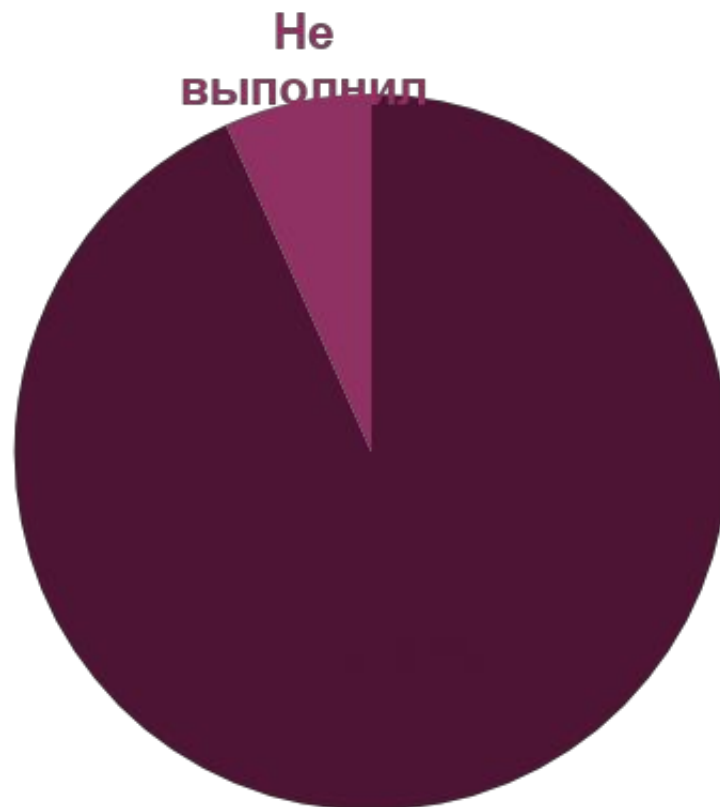
РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ



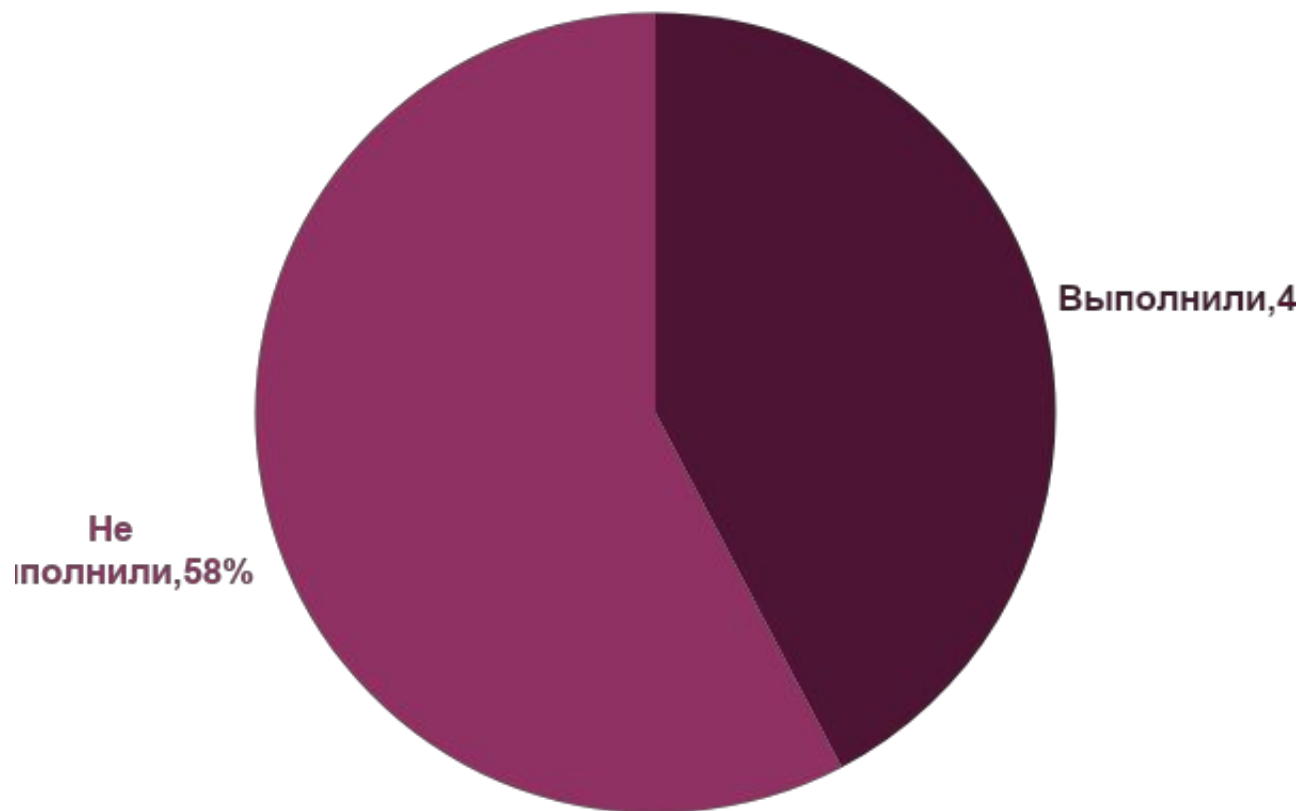
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



РЕЗУЛЬТАТЫ I-ОЙ ПОДГРУППЫ



РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ



АНКЕТИРОВАНИЕ

В ПОСЛЕДСТВИИ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО, ЧТО 60% ПРОЦЕНТОВ ИСПЫТУЕМЫХ ИЗ ПЕРВОЙ ПОДГРУППЫ ИСПЫТЫВАЮТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ (3 БАЛЛА), РАССЕЯННОСТЬ (3 БАЛЛА), УМЕНЬШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ(2 БАЛЛА), ЕЩЕ 20% ИСПЫТЫВАЛИ СЛАБОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ (ОБА ПО 2 БАЛЛА), ОСТАЛЬНЫЕ - ОСТАВШИЕСЯ ПОКАЗАТЕЛИ(ПРИМЕРНО ПО 2 БАЛЛА). В ТО ВРЕМЯ, КАК ТОЛЬКО 10% ИСПЫТУЕМЫХ ИЗ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ ИМЕЛИ НЕКОТОРУЮ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ (ПО 1,5 –2 БАЛЛА).

ВЫВОД

- Недостаток сна влияет на умственные способности студента.
- При небольших физических нагрузках студент становится бодрее.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

