



# 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)

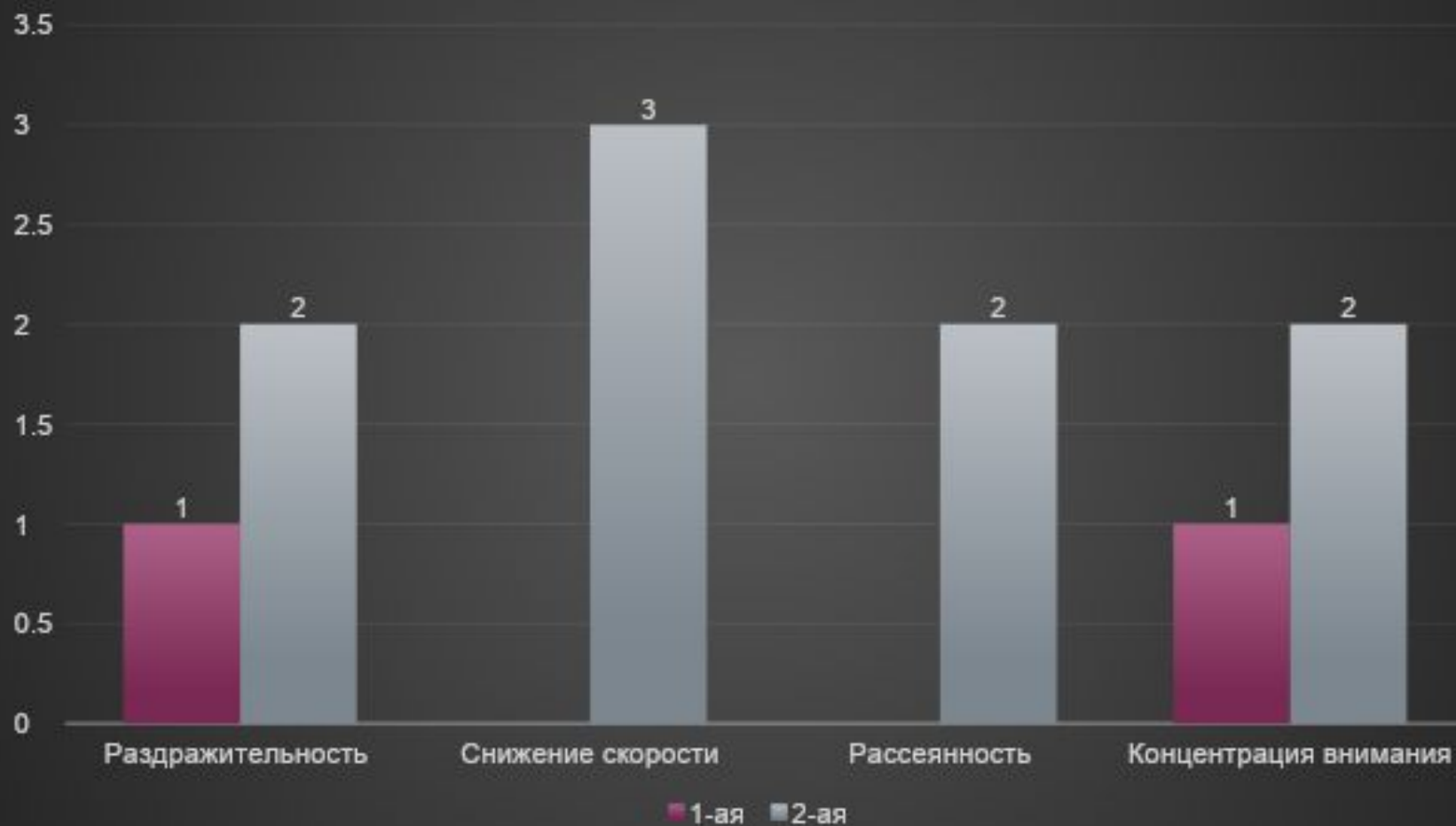
# В НАШЕМ ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЯ 30 ЧЕЛОВЕК.

- 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

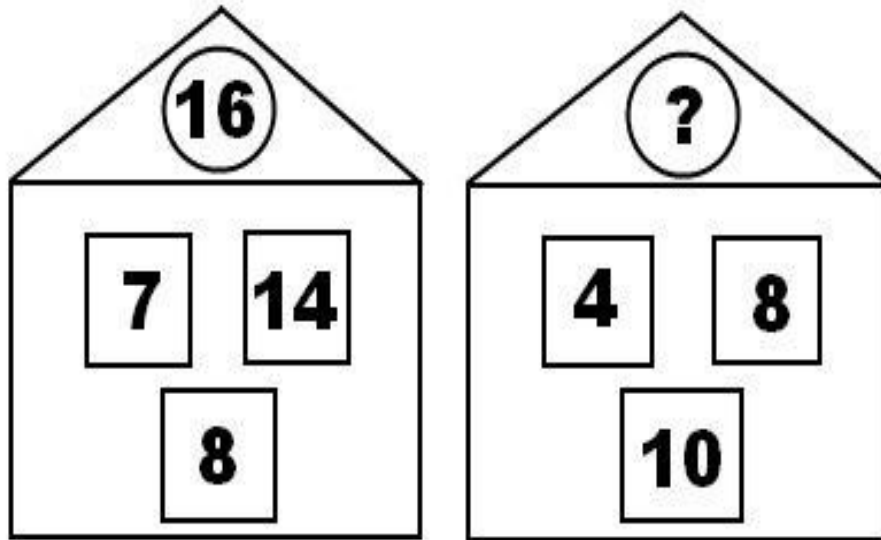


## Эмоциональное состояние





# 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

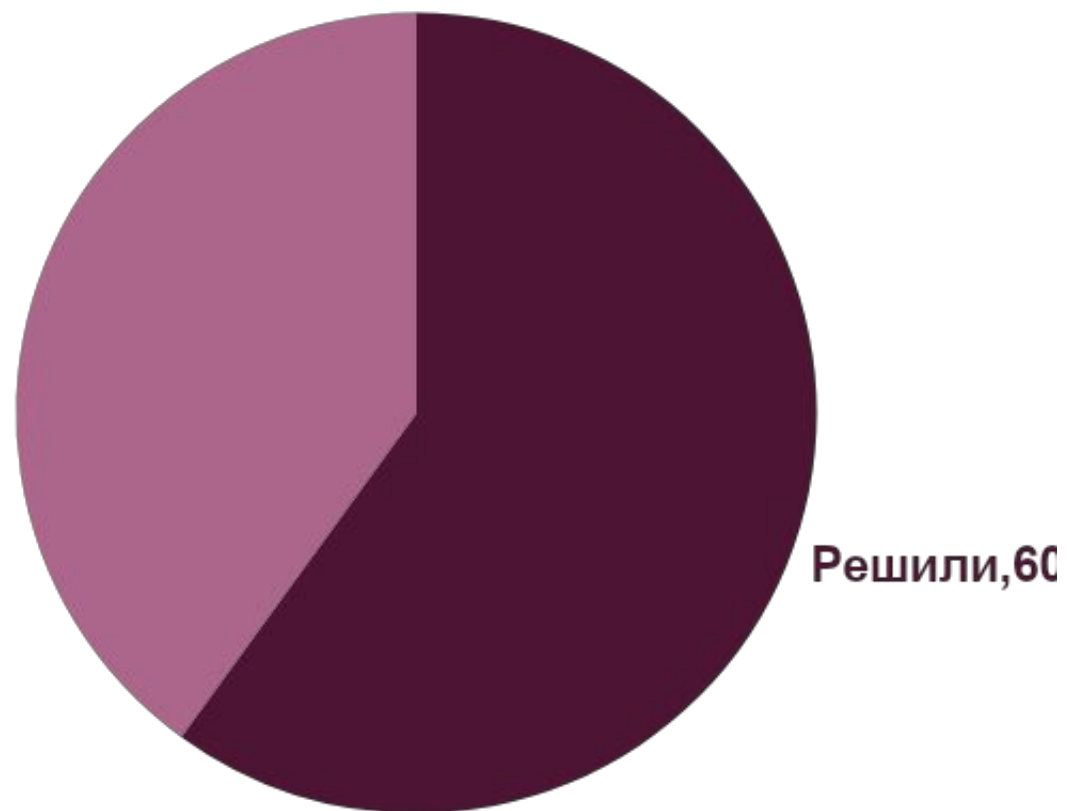
«ПО МНЕНИЮ  
ФРАНЦУЗСКОГО  
ПИСАТЕЛЯ ВИКТОРА  
ГЮГО ЭТО - НАЧАЛО  
РАБСТВА. У США ЭТОГО  
НЕ БЫЛО ТОЛЬКО В  
ПРОМЕЖУТОК С 1835 ПО  
1836 ГОДА.

НАЗОВИТЕ ЭТО.»

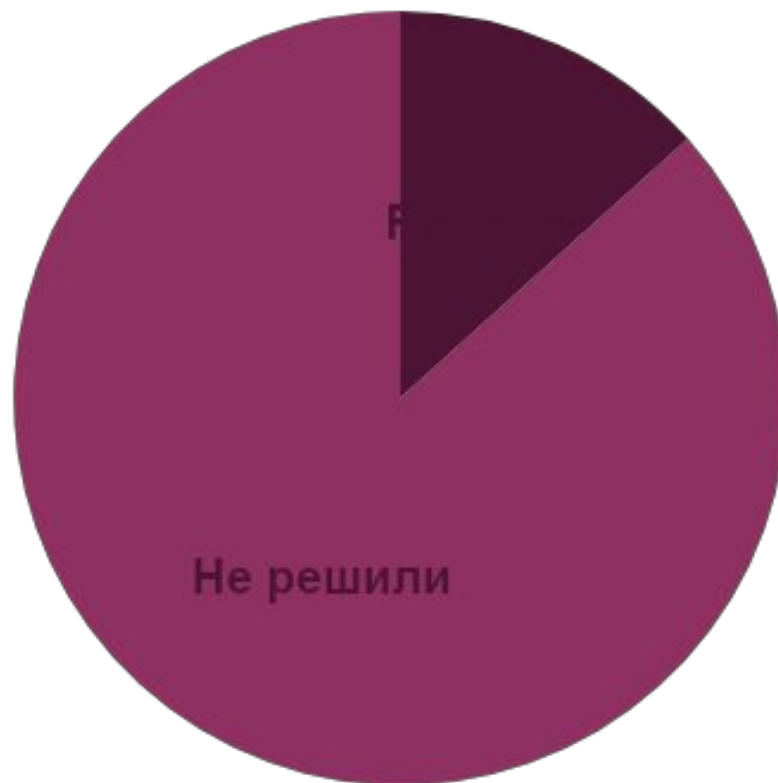
В 1-ОЙ ПОДГРУППЕ 9  
ИЗ 15 СМОГЛИ РЕШИТЬ  
ДАННУЮ ЗАДАЧУ.

ТОЛЬКО 2 ЧЕЛОВЕКА  
ИЗ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ  
НАШЛИ ОТВЕТ.

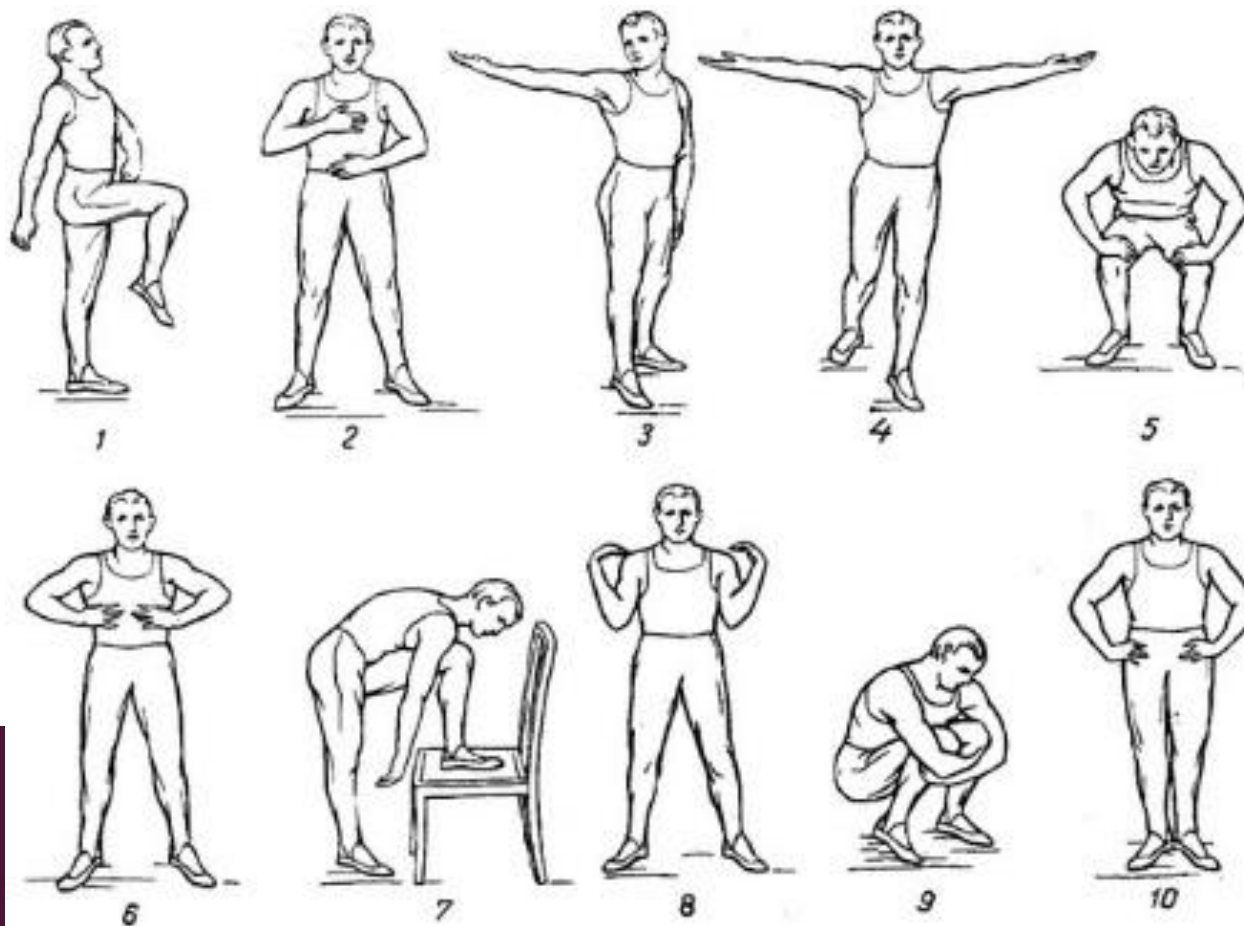
## РЕЗУЛЬТАТЫ I-ОЙ ПОДГРУППЫ



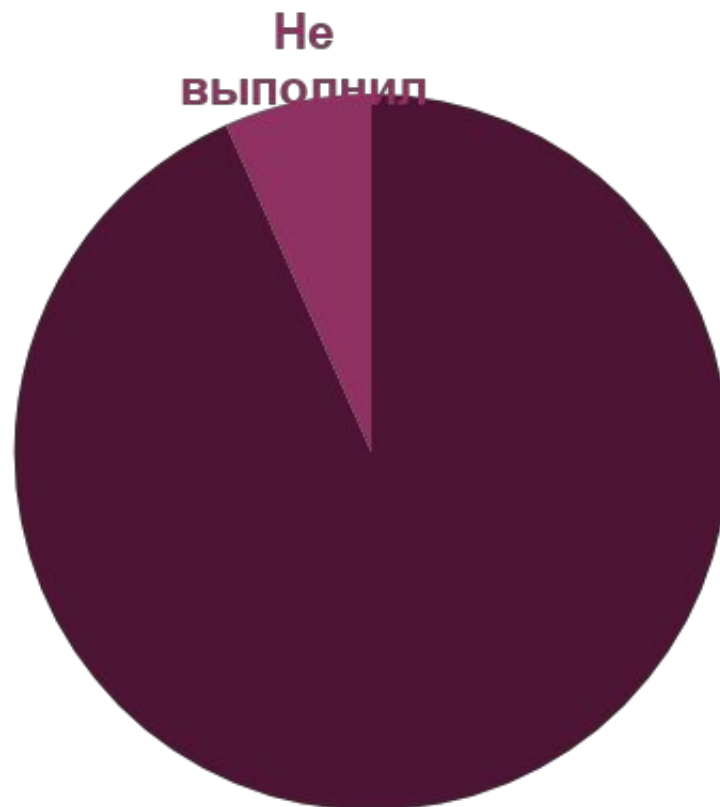
## РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ



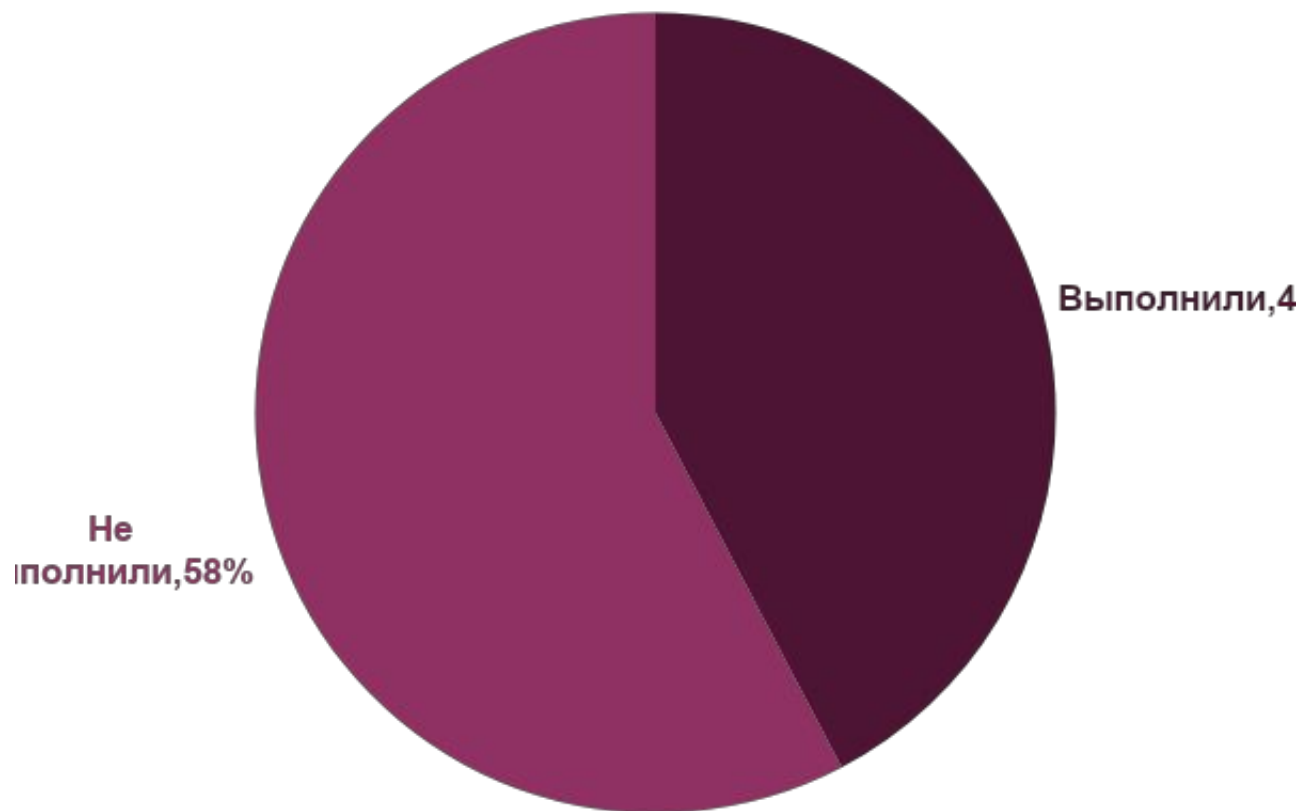
# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



# 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!**

