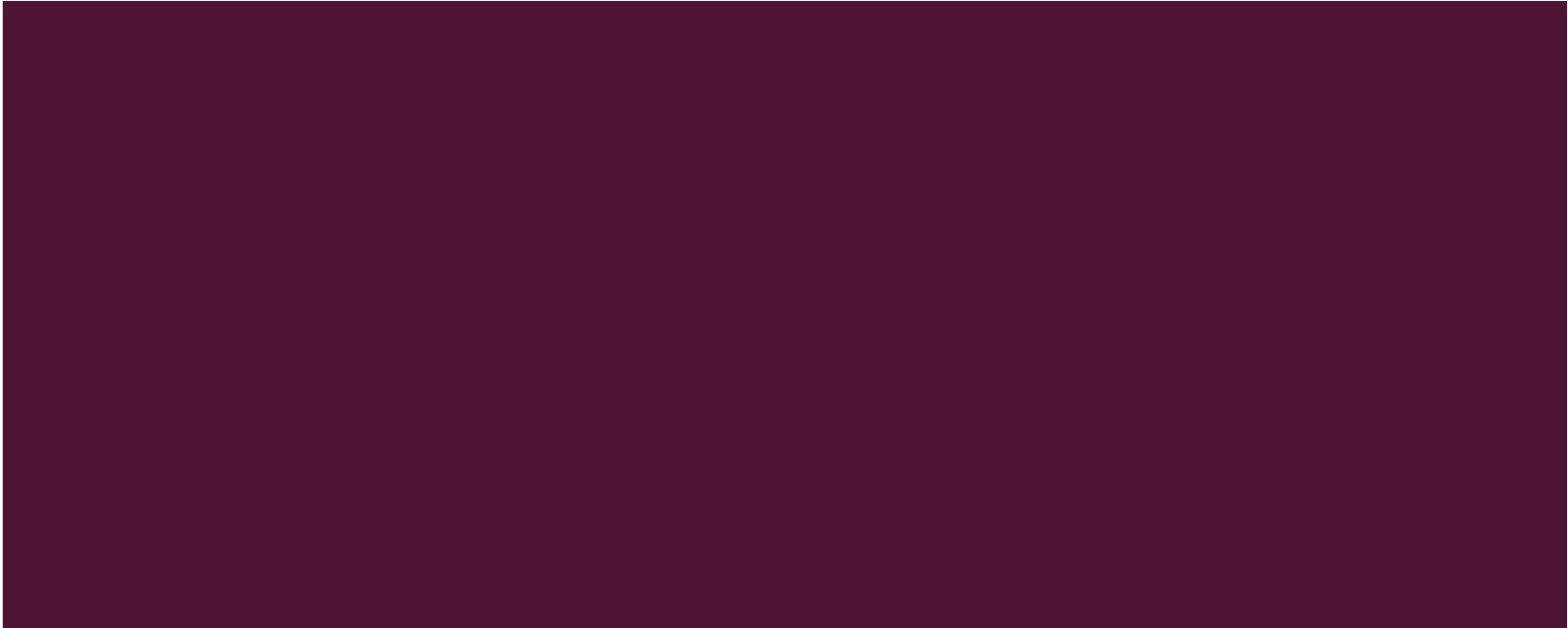


ВОЗДЕЙСТВИЕ НЕПОЛНОЦЕННОГО СНА НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА



СОН

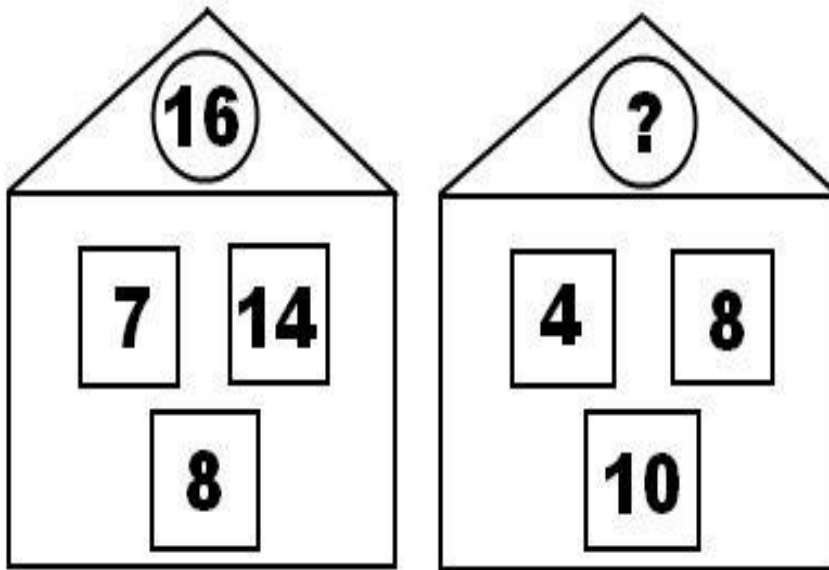
- (лат. *somnus*) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.



В НАШЕМ ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЯ 30 ЧЕЛОВЕК.

- Каждый из участников, независимо от группы, должны были выполнять разные физический и умственные задачи.
- Должны описывать свое состояние каждый день.

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

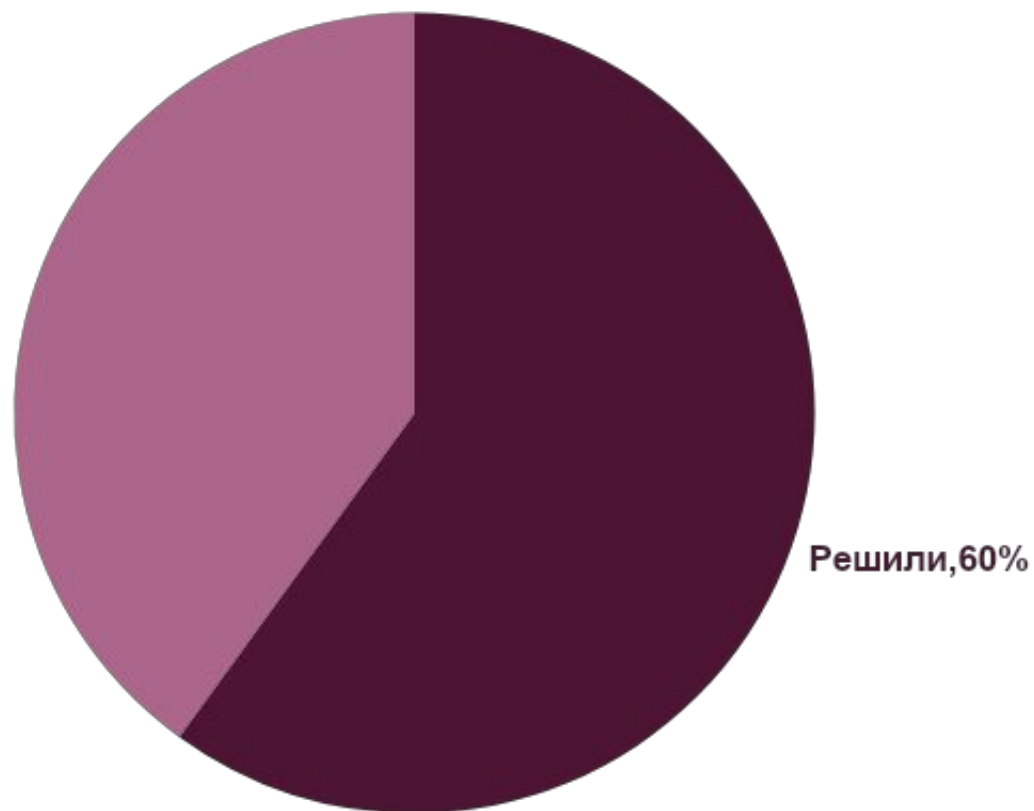
ПО МНЕНИЮ
ФРАНЦУЗСКОГО
ПИСАТЕЛЯ ВИКТОРА
ГЮГО ЭТО - НАЧАЛО
РАБСТВА. У США ЭТОГО
НЕ БЫЛО ТОЛЬКО В
ПРОМЕЖУТОК С 1835 ПО
1836 ГОДА.

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

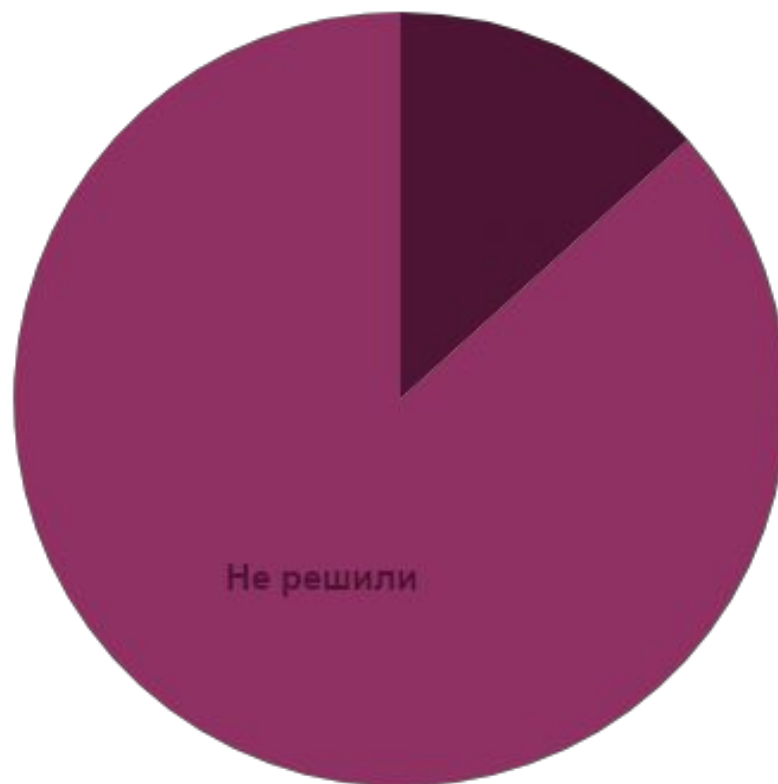
ТОЛЬКО 2 ЧЕЛОВЕКА ИЗ
2-ОЙ ПОДГРУППЫ
НАШЛИ ОТВЕТ.

НАЗОВИТЕ ЭТО.

РЕЗУЛЬТАТЫ I-ОЙ ПОДГРУППЫ



РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ОЙ ПОДГРУППЫ





ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



АНКЕТИРОВАНИЕ

В ПОСЛЕДСТВИИ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО, ЧТО 60% ПРОЦЕНТОВ ИСПЫТУЕМЫХ ИЗ ПЕРВОЙ ПОДГРУППЫ ИСПЫТЫВАЮТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ (3 БАЛЛА), РАССЕЯННОСТЬ (3 БАЛЛА), УМЕНЬШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ(2БАЛЛА), 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).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

