

# Исследовательская работа по теме: «Проблемы детского сна»



Автор Витюкова Ксения,  
ученица 3 -б класса

Научный руководитель:  
Бондаренко Ольга Анатольевна

## **Цель исследования:**

выяснить и обосновать важность полноценного сна для школьника

## **Задачи исследования:**

- установить сколько времени необходимо тратить на сон, чтобы выспаться;
- выявить причины беспокойного сна школьника;
- узнать к чему может привести нарушение сна;
  - познакомиться с правилами здорового сна;
- провести анкетирование своих одноклассников;
  - сделать выводы;

**Гипотеза:**  
если выполнять правила сна,  
то организм восстановится полностью, будет здоровым,  
бодрым.



14.01.2015

Сон — жизненно необходимая  
потребность организма.



## Сколько времени необходимо тратить на сон?

По мнению врачей, дети 7-ми лет должны тратить на ночной сон около 11-12 часов. К 9-ти годам длительность ночного сна должна быть 10- 11 часов, к 12-ти годам – 9 -10 часов.



# Что является причиной беспокойного сна младших школьников?

- эмоциональные перегрузки

- стрессы

- дискомфорт

- нарушение режима дня

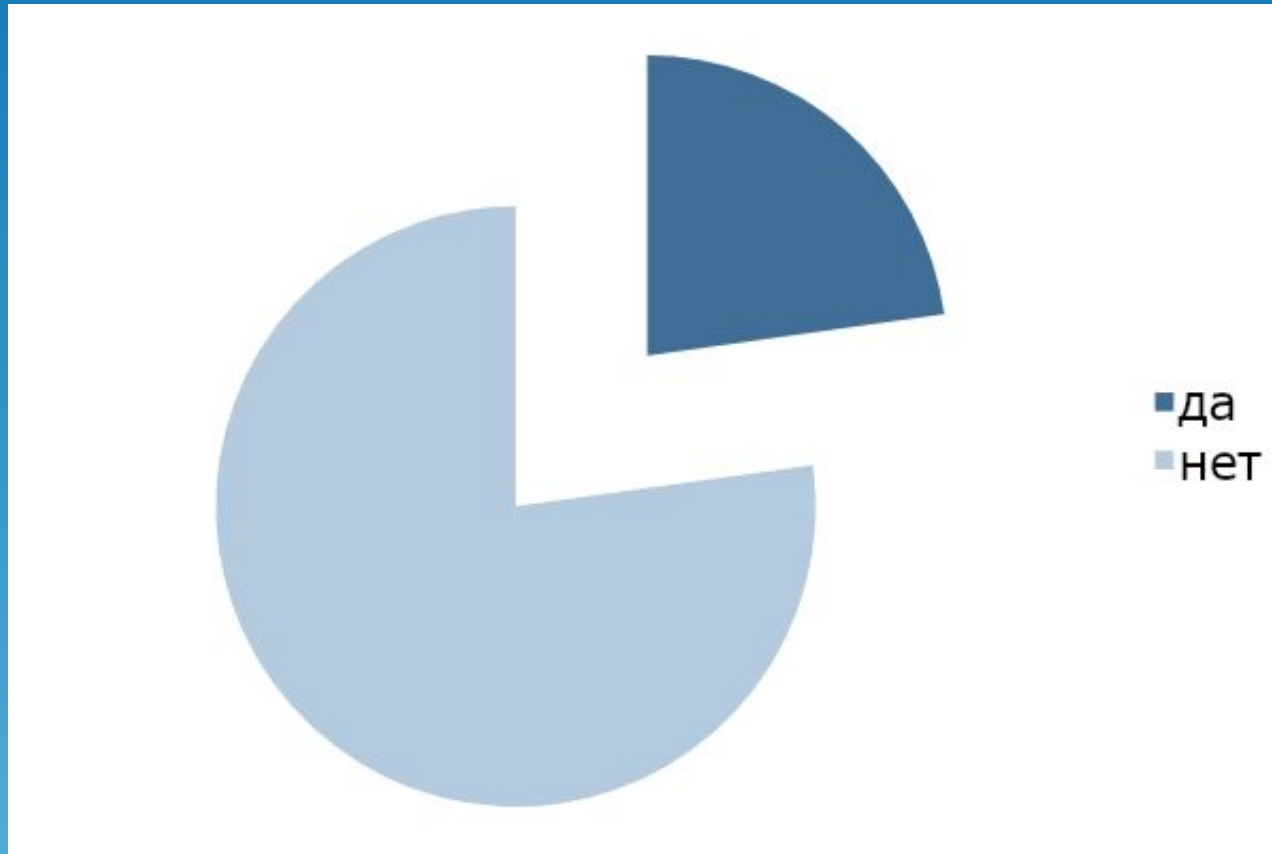


Для того, чтобы узнать соблюдают ли мои одноклассники правила сна, я составила анкеты с вопросами и предложила ребятам ответить на них. Вот какие результаты у нас получились:



- 21.00
- 21.30
- 22.00
- 24.00

Проветриваешь ли ты комнату перед сном?





Я уверена, что данная работа поможет моим друзьям разобраться в совершаемых ошибках и больше их не повторять. Все мы научимся соблюдать правила сна, будем высыпаться, что позволит нам расти здоровыми и хорошо учиться на радость родителям и учителям!



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

