

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЗ СНА И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Автор: Розова Елизавета Андреевна

Класс: 2

МБОУ «Сосновская средняя
общеобразовательная школа»

Научный руководитель:

Бессонова Наталья Владимировна,
учитель начальных классов

Новокузнецкий район



Тема исследования: «Исследование основных поз сна и их влияния на характер человека».

Цель исследования – изучение характерных поз человека во сне и необходимых условий здорового сна.

Задачи исследования:

1. Познакомиться с основными позами человека во сне и изучить влияние поз на его характер.
2. Исследовать любимые позы сна одноклассников и выяснить соответствие их характеру учащихся.
3. Проанализировать условия, необходимые для крепкого и здорового сна человека.



Поза «Зародыш или эмбрион»



Поза «На животе»



Поза «На спине»



Поза «На боку»



ФИ	«Зародыш»	«На животе»	«На спине»	«На боку»
Боднар Женя	+			
Ветров Ростислав		+		
Винокуров Валера	+			
Головнина Василиса	+		+	
Гребенюкова Люба		+		
Килин Коля		+	+	
Кобелева Полина				+
Кравцов Рома		+		
Кухи Мариам			+	+
Левченко Арина	+	+	+	
Мельников Гриша	+			+
Овчинников Дима	+		+	
Розова Лиза			+	+
Сморода Максим		+	+	+
Хлеснева Даша			+	
Цветухин Сережа			+	+
Шердиев Ваня			+	+
Шишов Яша			+	
ИТОГО:	6 чел./33%	6 чел./33%	11чел./61%	7чел./39%

Условия, необходимые для здорового и крепкого сна

1. Придерживайтесь установленного режима
2. Не наедайтесь на ночь.
3. Перед сном проветривайте помещение.
4. Проводите вечерний моцион.
5. Перед сном играйте в спокойные игры.



Спасибо за внимание!

