

# Влияние сна на здоровье школьника (или «Дайте ребенку поспать!»)

Выполнили: ученики 3 класса «Б»  
ГБОУ СОШ №1393

Руководитель: учитель  
начальных классов,  
Маркина С.А.

Цель :

изучить влияние недосыпания  
и избыточного сна на  
здоровье школьников

# Что такое сон?

По современным данным, сон представляет собой разлитое торможение,

которое возникает в

коре полушарий головного мозга и оберегает

нервные

клетки от

перевозбуждения,

истощения и

разрушения



# Что думают ученые

- Исследователи Brown Medical School из американского города Провиденс пришли к выводу, что **недостаток сна** мешает детям усваивать материал в школе.



- Если же школьники хорошо высыпаются, у них **сходят на нет признаки синдрома гиперактивности и дефицита внимания.**

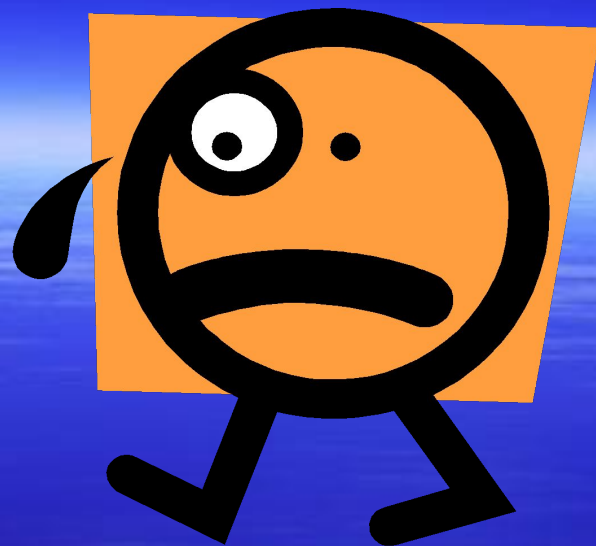
# А как всё есть на самом деле?

При этом многие родители не слишком следят за тем, высыпаятся ли их дети.



- В настоящее время средняя продолжительность сна у дошкольников и младших школьников составляет лишь 8-9,5 часа, тогда как врачи рекомендуют **10,5-11,5**.
- 20% детей спят на 2-5 часов меньше, чем в их возрасте спали их родители.
- В результате они теряют **до месяца сна** в течение года.

- При этом недостаток сна совсем не так безобиден, как кажется.
- Он отражается на физическом и психическом здоровье детей, нарушая иммунитет и провоцируя нарушения в нервной системе.
- Кроме того, недостаток сна плохо сказывается и на гормональном балансе организма, ведь именно во сне вырабатывается гормон роста.



# Исследование Brown Medical School

В течение трех недель ученые вели наблюдение за успешно справляющимися со школьной программой детьми в возрасте от 6 до 12 лет.





# Исследование Brown Medical School

- В течение первой недели они спали привычное для них количество часов.
- В течение второй недели они ложились немного раньше обычного.
- В третью неделю - гораздо позже, чем всегда.

# Исследование Brown Medical School

- В конце каждой недели учителям предлагалось оценить успеваемость и поведение учеников, хотя никто из педагогов не был поставлен в известность о проходящем эксперименте.

# Результаты исследования Brown Medical School

Преподаватели единодушно отметили, что в течение третьей недели у всех школьников значительно ухудшилась успеваемость и появились поведенческие проблемы.



# Результаты исследования Brown Medical School



У одних детей были выявлены признаки переутомления, вялость и снижение интереса к учебе, у других появились излишняя раздражительность, гиперактивность, проблемы с вниманием.

# Результаты собственного исследования

По результатам опроса детей 3 «Л» класса  
были выделены 3 группы детей:

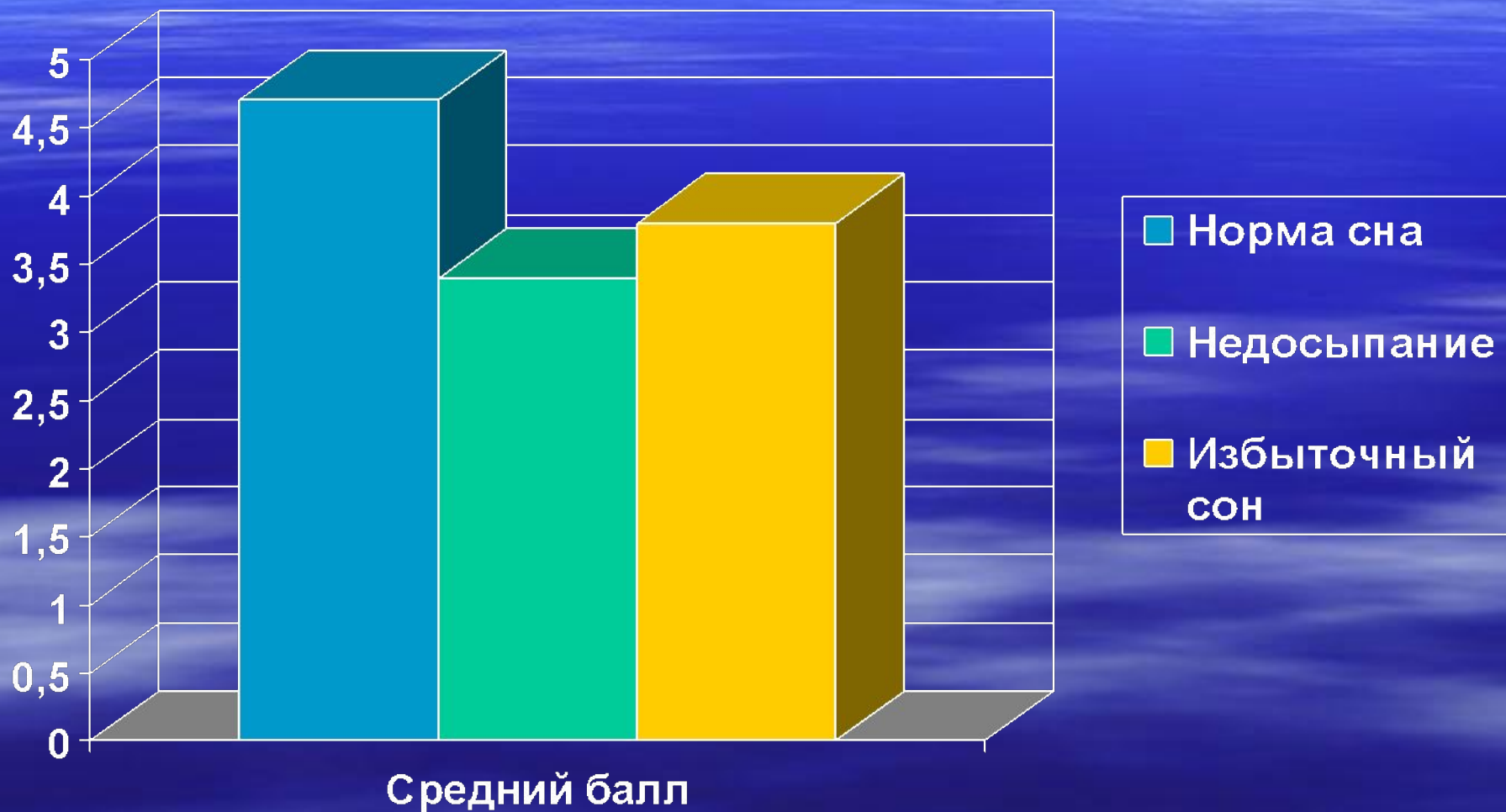
1 группа – дети, спящие 10,5-11,5 часов

2 группа – дети, спящие менее 10,5 часов

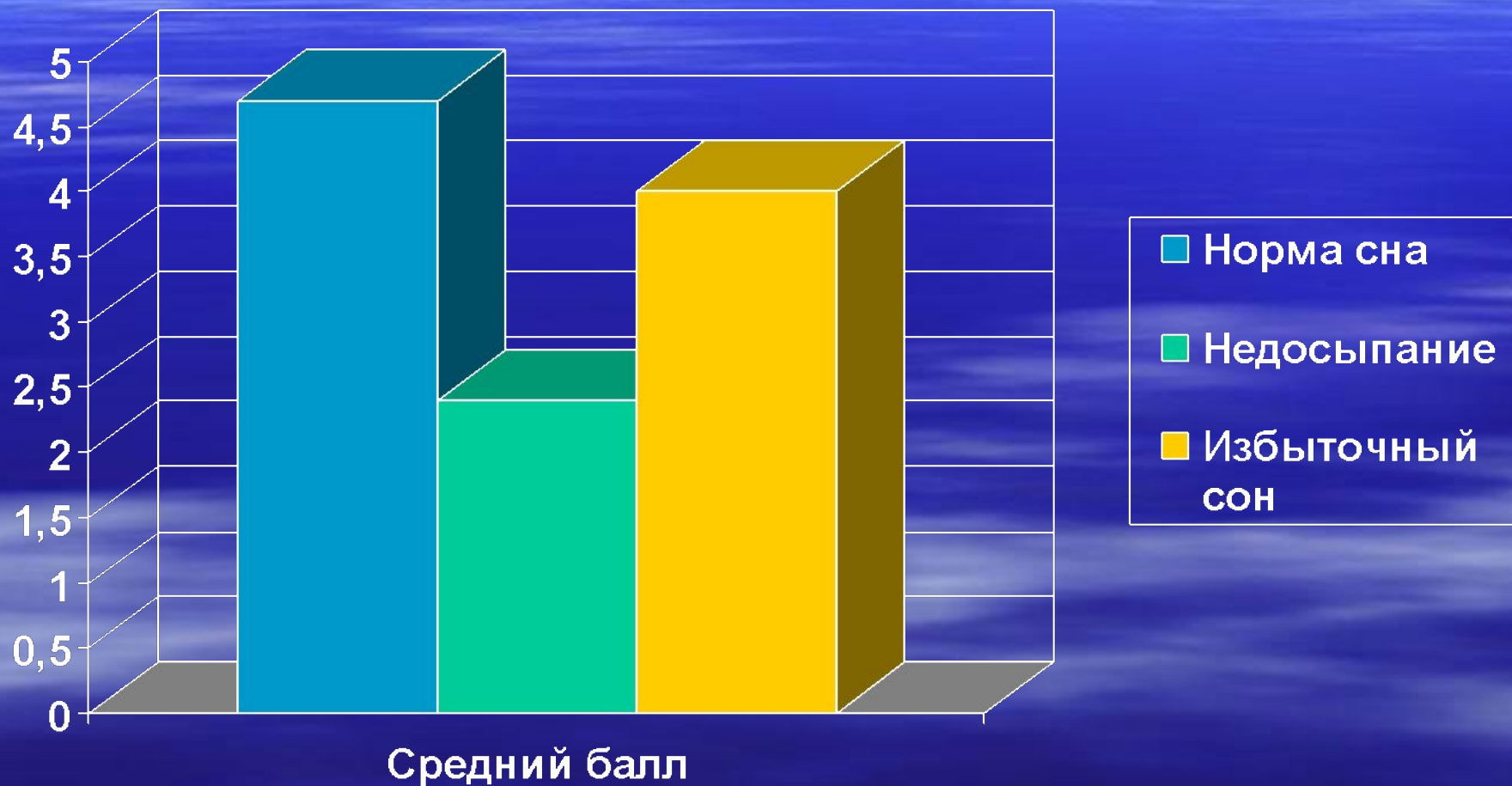
3 группа – дети, спящие более 11,5 часов

Наблюдение велось в течение 4-х недель,  
учитывалась успеваемость детей,  
поведенческие реакции, концентрация  
внимания.

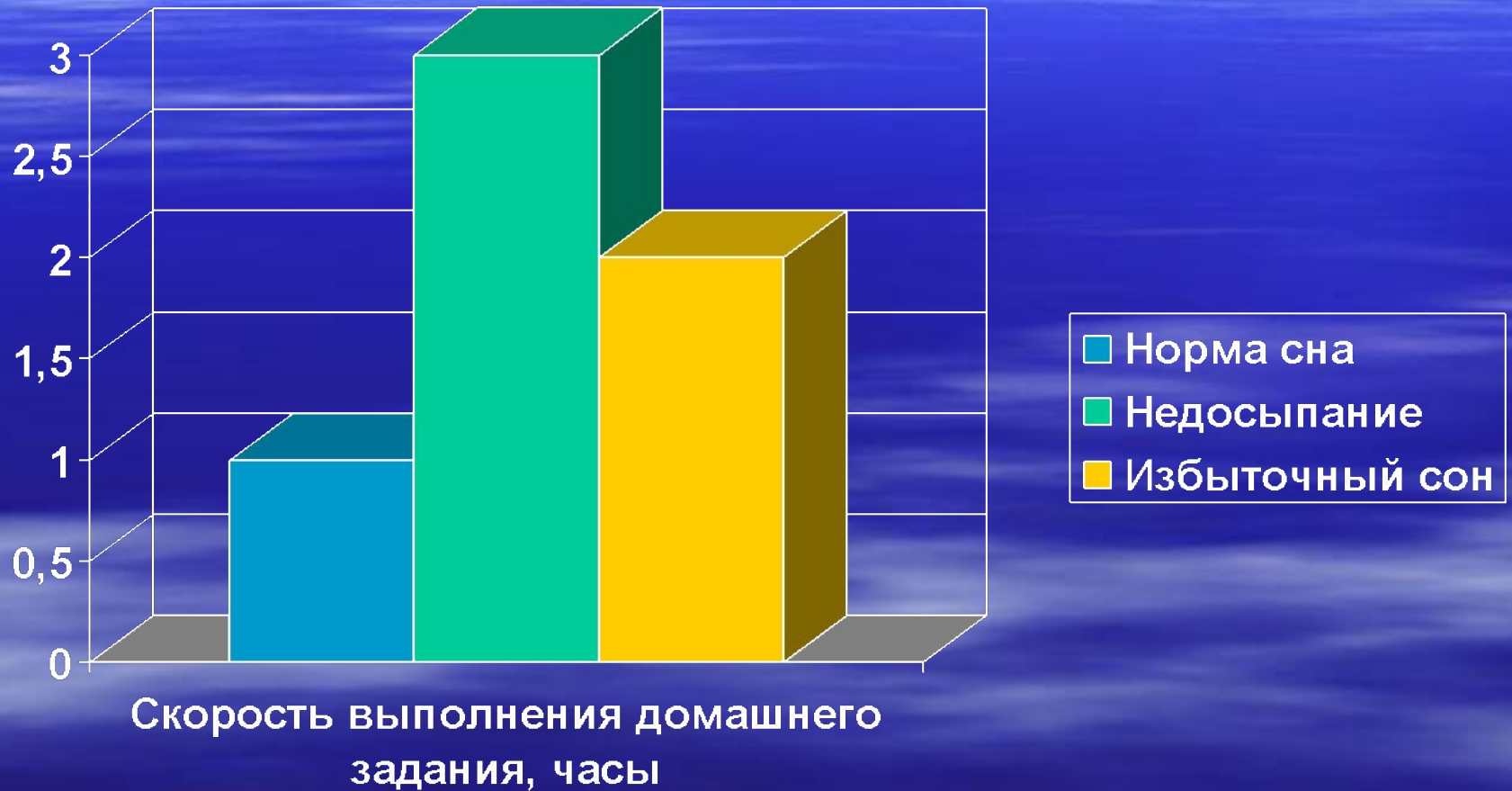
# Успеваемость



# Поведение



# Концентрация внимания





# Выводы:



1. Чтобы в школе ребенок добился успеха, причем не только академического, но и поведенческого, то он должен **вовремя** ложиться спать!

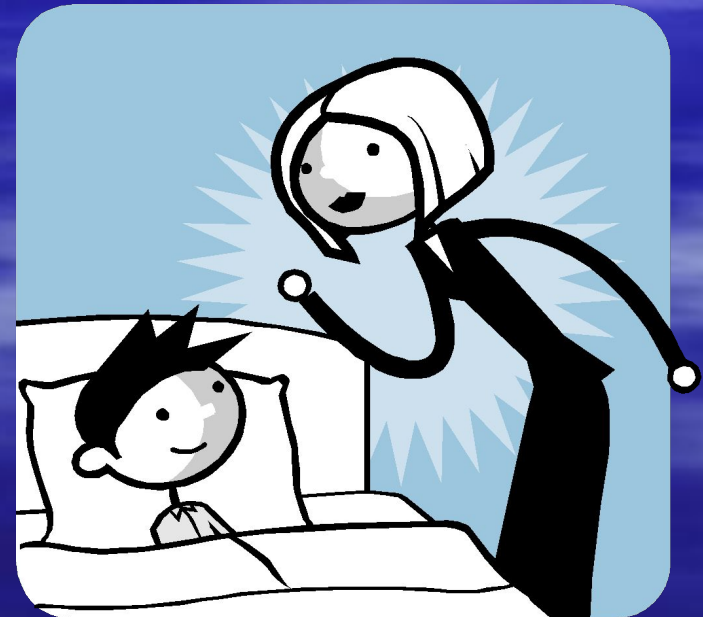
# Выводы:

2. Какими бы важными делами ни занимался ребенок, сокращать его сон нельзя!



# Практические рекомендации:

Чтобы уложить ребенка спать без скандалов и нервотрепки, врачи рекомендуют сопровождать переход ко сну **ритуальными действиями.**



# Практические рекомендации:

- Это может быть короткая прогулка на открытом воздухе (но не беготня и танцы).
- Чтение книги (но ни в коем случае не «страшилки»).
- Подготовка постели вместе с мамой.
- Проветривание комнаты.
- Прослушивание спокойной музыки.



# Практические рекомендации:

- Можно разрешить детям взять с собой в постель любимую игрушку.
- Кому-то поможет стакан теплого молока.
- Кто-то захочет, чтобы перед сном его обняла мама.
- А кому-то станет необходимо «пошептаться» с папой.

# Практические рекомендации:

- Но главное, чтобы в постель ребенок ложился в одно и то же время.
- Для дошкольников и младших школьников - не позже 21.30.
- И никаких громких разговоров, яркого света, телевизора и еды в постели.



Благодарю за внимание!

