



# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

## «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

ТЕМА:

«ЗНАЧЕНИЕ СНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

ИСПОЛНИТЕЛЬ – ПОНОМАРЕВ ИГОРЬ



# ЦЕЛЬ

Оценка сна, как важнейшего элемента жизни  
человека.

Соблюдение правильного распорядка дня у  
детей – залог хорошего сна.



# ЗАДАЧИ

Изучить и проанализировать данные в литературе по теме исследования.

Описать факторы, влияющие на нарушение сна у детей.

Предложить способы решения этой проблемы.



# ОБЪЕКТ, ПРЕДМЕТ И БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Объект исследования – человек.

Предмет исследования – сон школьников.

Участники исследования – учащиеся 4 «А» и 4  
«Б» классов.



# ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предполагаю, что несоблюдение режима дня, чрезмерное увлечение компьютерными играми и игровыми приставками, в том числе и в вечернее время, бесконтрольный просмотр телевизионных программ может привести к нарушению сна и ухудшению общего самочувствия ребенка.



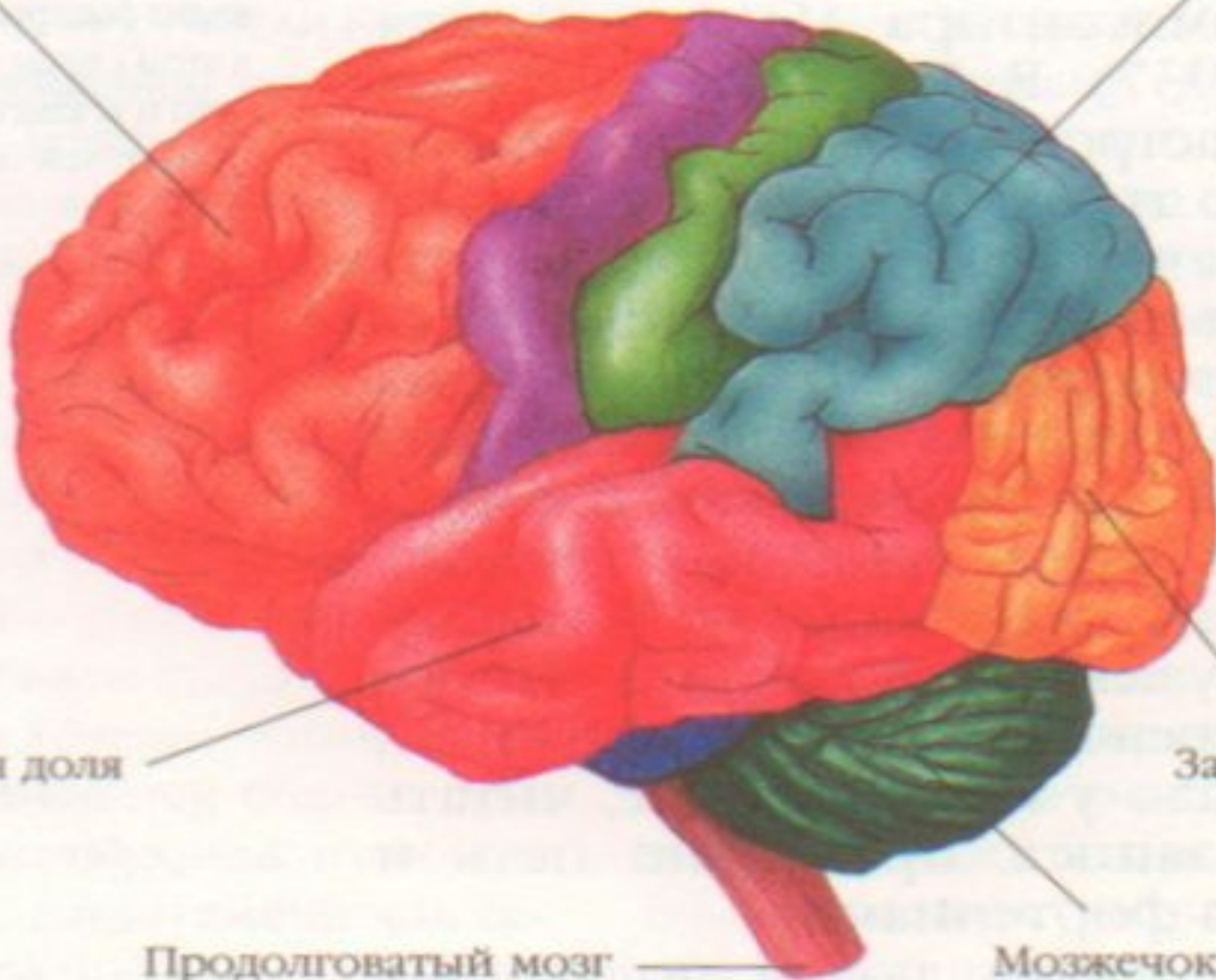
# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сбор информации, чтение литературы по данному вопросу, анкетирование и обобщение данных анкеты.

# НАРУЖНОЕ СТРОЕНИЕ МОЗГА

Лобная доля

Теменная доля



Височная доля

Затылочная  
доля

Продолговатый мозг

Мозжечок

Бодрствование

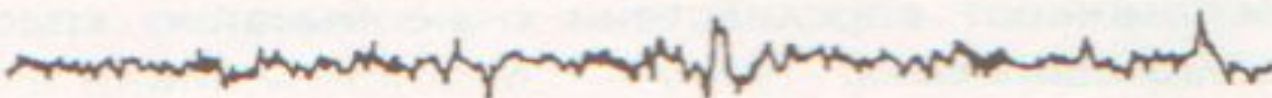


«Медленный» сон

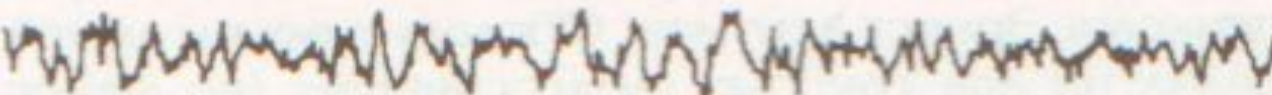
Стадия 1



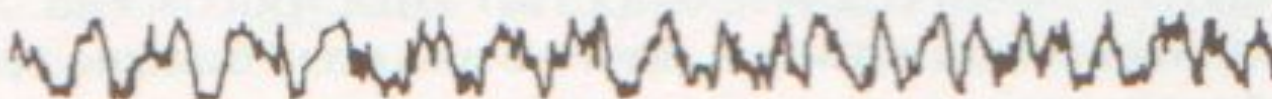
Стадия 2



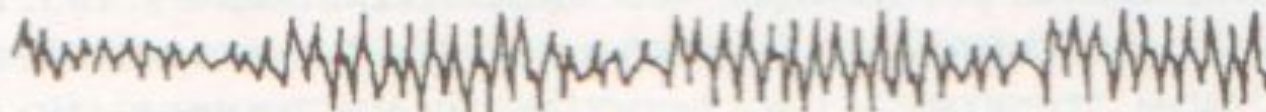
Стадия 3



Стадия 4



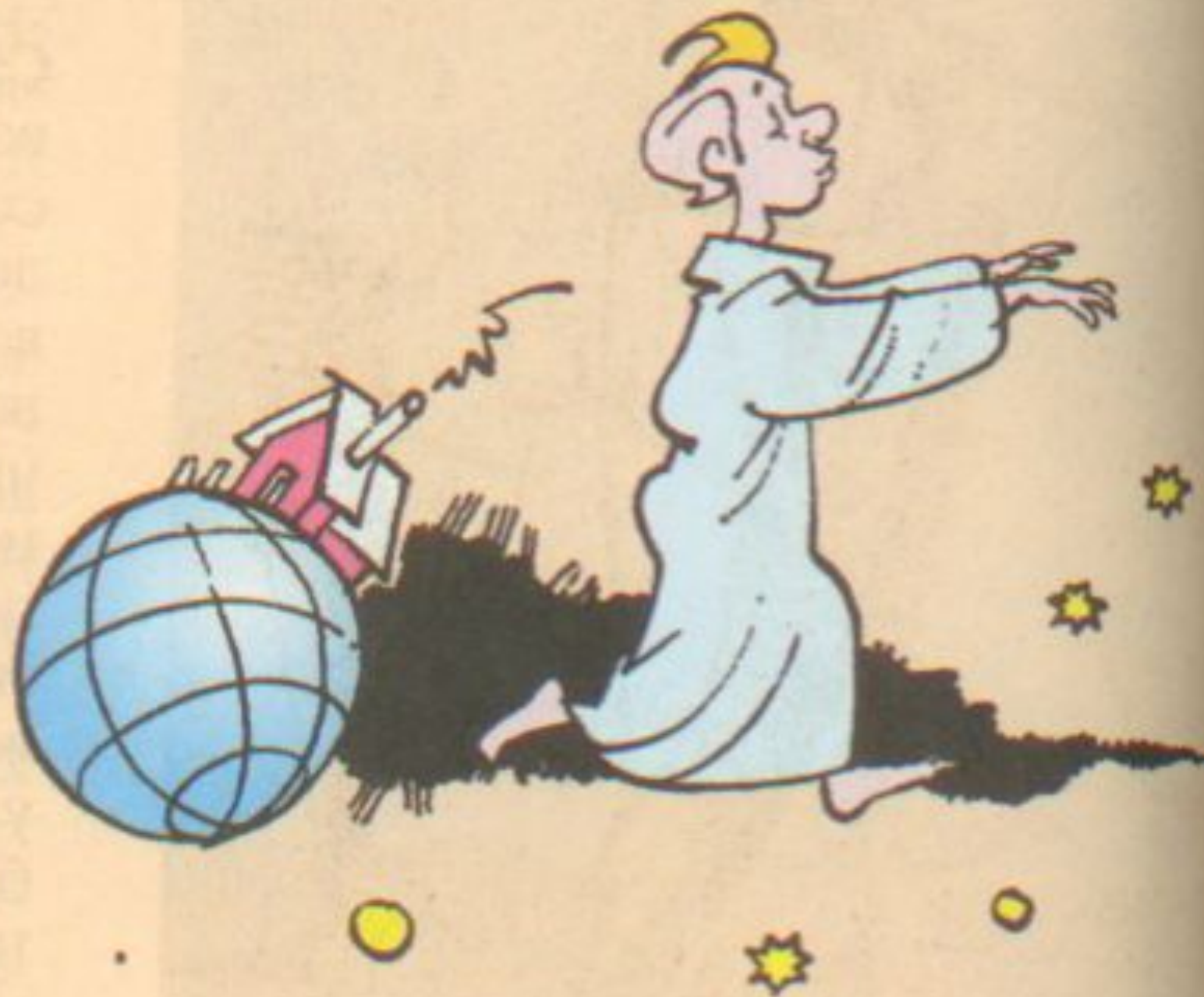
«Быстрый» сон

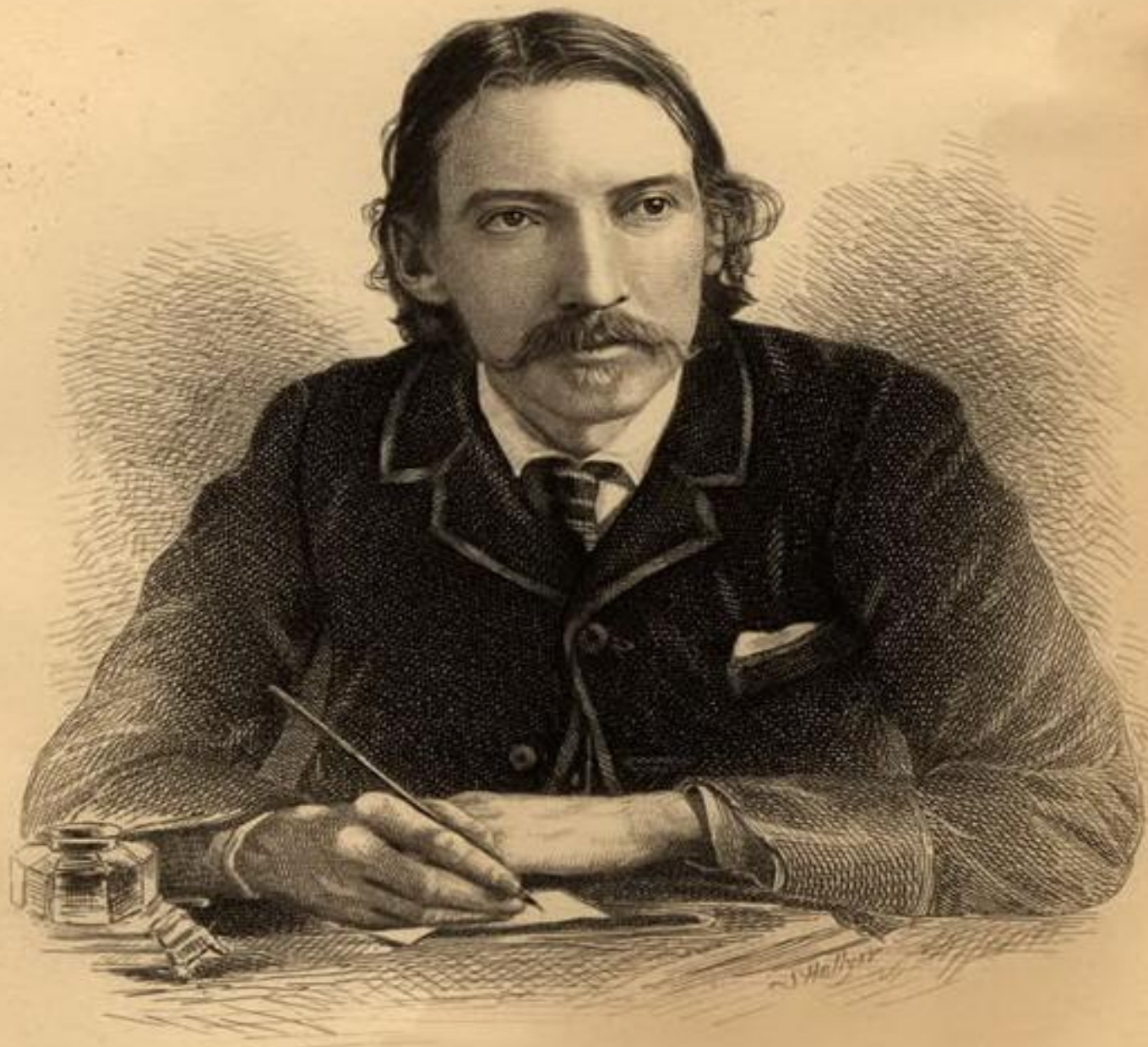


ЭЭГ здорового  
взрослого человека  
на разных стадиях сна.







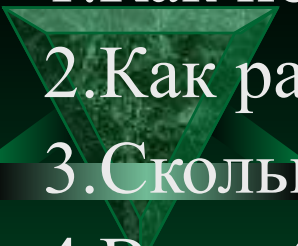


Роберт Льюис Стивенсон



Джузеппе Тартини



- 
- 1. Как поздно Вы ложитесь спать?
  - 2. Как рано Вы встаете?
  - 3. Сколько раз Вы просыпаетесь за ночь?
  - 4. Вы соблюдаете режим дня?
  - 5. Легко ли Вы засыпаете?
  - 6. Легко ли Вы встаете утром?
  - 7. Как часто Вам снятся сны?
  - 8. Спите ли Вы днем?
  - 9. Если нет, то возникает ли у Вас желание это сделать?
  - 10. Чем Вы занимаетесь непосредственно перед сном?
  - 11. Сколько часов в день Вы проводите за компьютером и игровыми приставками?
  - 12. Сколько часов в день Вы смотрите телевизор?
  - 13. Как сильно Вы чувствуете усталость к вечеру?
  - 14. Читаете ли Вы на ночь?



# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Для проведения исследования по данному вопросу была разработана анкета, содержащая следующие вопросы, которые вы можете видеть на слайде.
- В исследовании приняло участие 35 учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов.
- Только 4 человека ложатся спать в 21-00, 21 человек ложится в 22-00, 10 учеников ложатся спать в 23-00 и позже.
- Утром все дети встают, как правило, в 7 часов. Таким образом, продолжительность сна данных учеников составляет соответственно 10, 9 и 8 и менее часов соответственно. Для этого возраста продолжительность сна должна составлять не менее 10 часов. Это значит, что только 4 человека имеют полноценный по продолжительности сон, остальные дети не досыпают.
- Только четверо из опрошенных иногда имеют возможность отдохнуть днем.
- 12 человек жалуются на то, что не могут сразу уснуть, 19 – тяжело встают по утрам.
- 12 учеников читают перед сном, 8 – делают это время от времени.
- 16 человек проводят за компьютером менее 1 часа и час в день, 8 – 2 часа в день, 9 человек – 3 часа и более.
- За просмотром телепередач 4 человека проводят менее 1 часа и час, 9 – 2 часа, 18 учеников – 3 и более часа в течение дня, 4 человека затруднились ответить.
- 15 человек из опрашиваемых к вечеру чувствуют сильную усталость.

