Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Костомукшского

городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 2 имени

А. С.Пушкина»

**Проект на тему: «Спать или не спать? Вот в чем вопрос?»**

Выполнил: Коренев Даниил

Ученик 3 «Б» класса

Руководитель: Москалева Татьяна Владимировна,

учитель начальных классов

г. Костомукша , 2022г.

**Введение.**

С наступлением вечера всё вокруг затихает, люди начинают зевать и укладываться спать. Почему это происходит? Зачем человек спит? Так ли необходим сон?

Я заметил, что по утрам могу быть бодрым, а иногда и - вялым, даже если не болею. От чего это зависит? Может от того, как я спал?

Все эти вопросы вызвали мой интерес и определили тему моего исследования. Актуальность темы - в необходимости сохранения самого большого достижения каждого человека - его здоровья. Я решил разобраться, что такое сон и как он влияет на наше самочувствие, и вообще на здоровье.

**Цель исследования:**

- изучить роль сна в жизни ученика 3 класса.

**Объект исследования:**

- сон школьника.

**Методы исследования:**

- изучение литературных и Интернет – источников.

- анкетирование.

- наблюдение.

- анализ полученных данных.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретический материал по теме.
2. Провести анкетирование в классе.
3. Произвести обработку результатов.
4. Разработать памятку для одноклассников с рекомендациями, как правильно организовать свой сон.

**Гипотеза исследования:**

Сон – это не бесполезная трата времени, а очень важная часть жизни школьника, так как влияет на здоровье, работоспособность и успеваемость.

**Глава 1. Теоретическая часть.**

**1.1 Что такое сон?**

Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным.

Мы отдаем сну третью часть нашей жизни. Сон – это циклическое явление. За 8-10 часов сна происходит смена 4-5 циклов. Каждый цикл состоит из 2 фаз: фаза медленного сна (продолжается около 90 минут) и фаза быстрого сна (продолжается 10-20 минут). Именно в фазу быстрого сна человек видит сны. В то время, пока мы спим, мозг продолжает свою работу: происходит обмен веществ, нервные клетки восстанавливают свою работоспособность.

Сон необходим нам больше, чем пища. Без еды человек может прожить около 2 месяцев. Без сна – значительно меньше. Ученые не ставили экспериментов в этой сфере, но казни, которые существовали в Китае, доказывают этот факт. В наказание осужденных лишали сна, и те проживал не более 10 дней.

**1.2 Суточная норма сна**

Для нормальной жизни, работы человек должен соблюдать режим труда и отдыха. Сон является лучшим способом восстановления организма. Во время сна мы набираем силы для нового дня. У каждого человека есть свои биологические часы. Период активности длится приблизительно 13-15 часов. Затем организм начинает посылать нам знаки о том, что пора бы отдохнуть. Обычно это сонливость, рассеянность внимания, усталость, желание прилечь и проч. И так происходит каждый день. Продолжительность сна у всех разная. Так, ребенку до одного года необходимо спать 16 часов в сутки, детям 2-3 лет – 13 часов, в 5 лет – 12 часов, в 7 – 11,5 часов, в возрасте 10-12 лет суточная норма сна – 10 часов, в 16 лет – 8-9 часов, в 17 лет и старше – 7-8 часов.

В нашем возрасте (9-10 лет) необходимо спать не менее 10 часов в сутки. Чтобы нервная система привыкла к определенному ритму труда и отдыха, лучше ложиться спать в одно и то же время. Учащиеся 3-4 классов должны засыпать в 21.00 - 22.00, а вставать в 7.00 - 8.00.

* 1. **Причины нарушения сна**

Самым распространенным нарушением сна является бессонница. Причины ее появления следующие:

* несоблюдение режима дня (позднее засыпание и ранний подъем);
* сокращение длительности сна;
* возбужденное состояние перед сном;
* мысли, накопившиеся за день и мешающие заснуть.

В основе перечисленных расстройств лежит переутомление, шумные игры, долгое сидение за компьютером, неправильная организация сна.

Еще одной причиной нарушение сна является недостаток гормона мелатонина. Он вырабатывается в определенные часы: у взрослых с 00.00 до 3.00 часов ночи, а у детей с 23.00 до 3.00 ночи. Получается, что в эти часы человек должен уже спать.

Как же организовать свой сон правильно?

**1.4. Организация сна младших школьников**

Выяснив, что на засыпание и качество сна влияют вечерние занятия школьника, я попытался составить рекомендации о правильной организации сна:

* Не кушайте на ночь тяжелую пищу и не употребляйте тонизирующие напитки (кофе, чай, энергетики).
* Не ложитесь спать голодными (можно перекусить легким десертом, фруктами, кефиром).
* Не смотрите перед сном телевизор, особенно страшные фильмы, и не слушайте громкую музыку.
* Не сидите долго за компьютером.
* Подберите удобный матрац, подушку и одеяло. Постельное белье должно быть приятным (не раздражать кожу и не вызывать чувство дискомфорта).
* Будет полезной прогулка перед сном, если такой возможности нет, то следует хорошо проветрить комнату.
* Можно принять расслабляющую ванну с травами или маслами.
* Желательно выпить на ночь теплого молока с ложкой меда или травяной чай.
* Постарайтесь ложиться спать и просыпаться утром в одно и то же время.

Если следовать этим несложным рекомендациям, сон придет в норму, будет полноценным и здоровым, а следующий день станет активным и добрым.

**Глава 2. Практическая часть**

Учащимся 3«Б» класса школы №2 было предложено ответить на вопросы, которые представлены в анкете (Приложение 2). Анкеты были розданы 24 ученикам. Результаты анкетирования показали, что полноценных 9 часов (согласно возрастной норме) спят только 7 учеников из опрошенных. Остальные ежедневно недосыпают : 7 учеников – 3 часа, 2 ученика – 4 часа, 4 ученика – 2 часа ,11 учеников ответили по-разному.

Почему происходит так, что ребята спят меньше нормы? Оказалось, что 18 учеников просыпаются ночью, то есть их сон неполноценный, прерывистый и, следовательно, не здоровый. При этом засыпают трудно 15 учеников, а 3 периодически сталкиваются с этой проблемой. Далее выяснилось, что 3 ученика едят незадолго до сна: пьют чай, кефир, кушают булочки и печенье. На вопрос о том, чем ты занимаешься до сна, 1 ученик ответил, что смотрит телевизор, 9 – играют в компьютерные игры, 3 ученика – рисуют, 1 ученик - гуляет. И лишь 2 ученика спокойно читают перед сном.

Во время анкетирования я спросила, видят мои одноклассники сны? 22 ученика ответили «да», 1 – «не всегда», 1 ученик – «нет». Но это не так. Сновидения бывают у каждого человека, но многие просто забывают о них к моменту утреннего пробуждения.

За время моего исследования я понаблюдал и за своим сном. Обычно я ложусь спать около 22.00, а просыпаюсь в 7:30. Засыпаю я достаточно быстро, ночью не просыпаюсь. Получается, что я сплю 9 часов. На протяжении дня мне иногда хочется прилечь отдохнуть. Я решил провести небольшой эксперимент и попробовал ложиться спать на час раньше. При этом вечером я не смотрел телевизор и компьютер, а занимался спокойными делами. Также я отказался от вечерних чаепитий, а просто кушал какой-нибудь фрукт и выпивал стакан воды. Результат показал, что после того, как я высыпался полноценных 10 часов, днем работоспособность увеличивалась. Я чувствовал себя бодрым и энергичным.

**Глава 3. Заключение. Выводы.**

Я считаю, что цель моей работы достигнута: я выяснил, как мои одноклассники соблюдают правила сна. Исследование показало, что сон действительно является важным и необходимым условием жизни, так как он бережет здоровье, защищая организм от переутомления. Нарушение режима приводит к снижению работоспособности, потере внимания, быстрой утомляемости, раздражительности и к различным нарушениям нервной системы.

Опытно-исследовательская работа выявила следующие проблемы:

* ученики 3 класса не всегда соблюдают режим сна;
* только часть школьников правильно организуют свой сон;
* школьники понимают, что сон важен и необходим;
* в этом возрасте важно участие родителей для формирования правильного и здорового сна.

Выдвигаемая в начале работы гипотеза, подтвердилась: при выполнении всех необходимых для сна требований наступает здоровый и полноценный сон. По итогам проведённого исследования были составлены рекомендации для учащихся, которые представлены в приложении.

**Список литературы.**

1. Занимательная психология для детей и взрослых. М: Фортуна-Пресс, 1996г - 216с.
2. Основы психологии. Современная школьная энциклопедия. Яновская Л.В. – М.: Мир книги, 2007г – 177 с.
3. Буянова Н. Ю.; Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина, – М.: ООО «Издательство АСТ», 1998г - 480 с.
4. Селезнева Е.В. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Психология, - М.: ООО «Издательство АСТ»; 2000г - 432 с.
5. http://www.medinfo.ru/sovety/gig/01.phtml
6. http://sonan.ru/news/normy\_sna\_dlja\_detej/2012-05-21-125