

# СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ? ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС.

Проект выполнил: Коренев Даниил

Ученик 3 «Б» класса

Руководитель : Москалева Татьяна Владимировна

Учитель начальных классов

г. Костомукша 2022

# 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: «Спать, или не спать? Вот в чем вопрос».

Актуальность темы для меня заключается в необходимости знаний о том, как сон влияет на наше самочувствие. И использовать эти знания для осознанной организации своего режима дня.

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 и эксперимент в классе.
3. Произвести обработку результатов.
4. Разработать памятку для одноклассников с рекомендациями, как правильно организовывать свой сон. Подобрать упражнения для того, чтобы быстро засыпать.



# Гипотеза исследования

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



# Что такое сон?

Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.





# Суточная норма сна

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 класса должны засыпать в 21:00 – 22:00ч. ,а вставать в 7:00 – 8:00 часов.

# Причины нарушения сна

- Несоблюдение режима дня (позднее засыпание и ранний подъем)
- Сокращение длительности сна
- Возбужденное состояние перед сном
- Мысли, накопившиеся за день и мешающие заснуть



# Организация сна младших школьников

- ▣ 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 (страшные фильмы и не слушайте громкую музыку)
- ▣ Не сидите долго за компьютером, телефоном, планшетом
- ▣ Подберите удобный матрац, подушку и одеяло
- ▣ Будет полезной прогулка перед сном
- ▣ Можно принять расслабляющую ванну с травами или маслами
- ▣ Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время

# Опытно – исследовательская работа выявила следующие проблемы :

- ▣ Ученики 3 класса не всегда соблюдают режим сна
- ▣ Только часть школьников правильно организует свой сон
- ▣ Школьники понимают, что сон важен и необходим
- ▣ В этом возрасте важно участие родителей для формирования правильного и здорового сна



# Вывод

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

# Заключение

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

*Спасибо за внимание.*

