

Роль сна в жизни старшеклассников

Выполнила: Шолохова Елизавета,
обучающаяся 10 класса В

Руководитель: Колотова Е.А.,
учитель биологии

Актуальность

У старшеклассников часто наблюдаются проблемы со сном из-за учебы, репетиторов, экзаменов, социальной активности, а также неправильного распределения времени.

Недостаток сна приводит к ухудшению психического и физического состояния, снижению когнитивных способностей, ухудшению настроения, проблемам с концентрацией и памятью.

Здоровый сон играет важную роль в обучении, адаптации к стрессовым ситуациям, формировании здоровых привычек и профилактике различных заболеваний. Поэтому изучение влияния сна на жизнь старшеклассников и разработка рекомендаций по поддержанию здорового сна становятся особенно актуальными.

Цель

Выявить взаимосвязь между сном и состоянием школьников, их поведением, а также успеваемостью.

Задачи:

- ознакомиться с литературой и материалами из электронных ресурсов интернета по данной теме ;
- изучить значение сна и факторы, влияющие на него;
- провести анкетирование, в ходе которого, выявить взаимосвязь между сном и самочувствием школьников, а также их успеваемостью;
- разработать буклет с рекомендациям для здорового сна.

Гипотеза: если проанализировать учебный режим и физиологические характеристики учащихся старших классов, то можно доказать, что здоровый сон оказывает положительное влияние на их физическое и эмоциональное состояние, успеваемость и настроение.

Предмет: влияние длительности и качества ночного сна на здоровье и успеваемость в школе

Объект: сон учащихся

Методы исследования:

- анализ материалов интернета, книг, научных статей;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся;
- статистическая обработка полученных данных, анализ и обобщение результатов.



В проекте рассмотрено

Природа сновидений и теории
их происхождения



Фазы и виды сна



Последствия недосыпания



Нарушение сна, бессонница



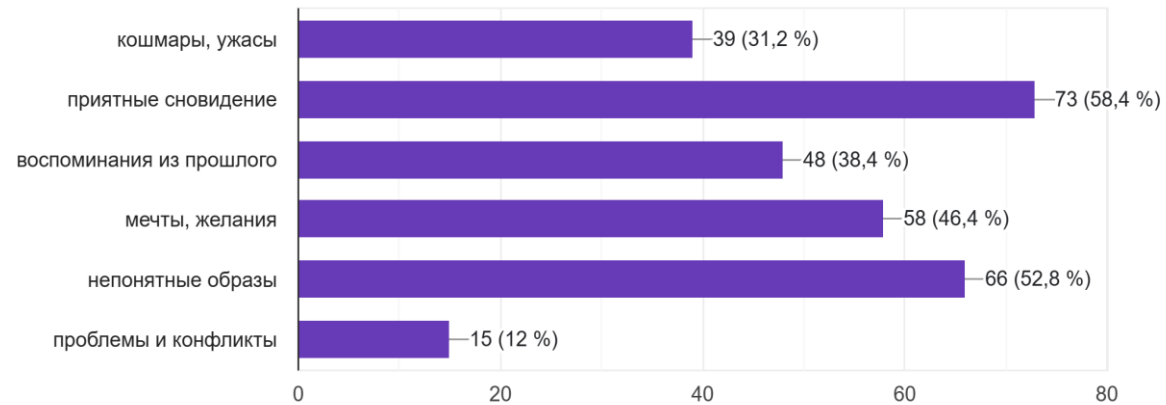
Факторы, влияющие на сон



Было проведено анкетирование среди старшеклассников города Читы

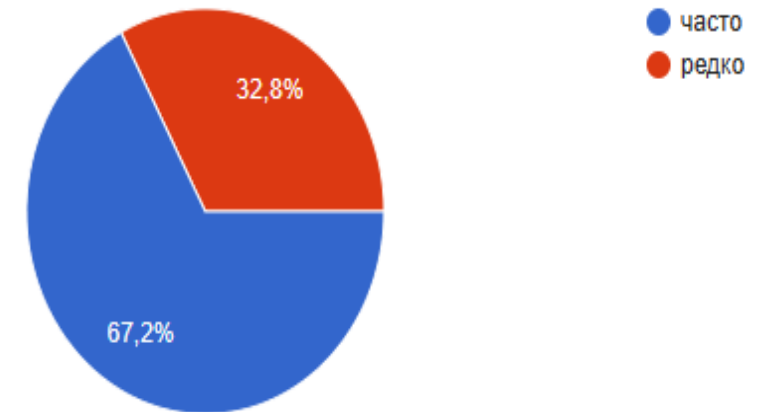
Содержательная характеристика ваших снов(чаще всего снится)

125 ответов



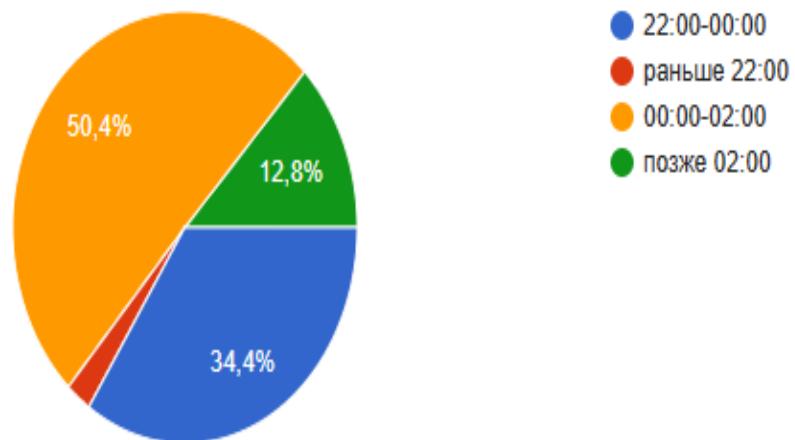
Часто ли вы видите сны?

125 ответов



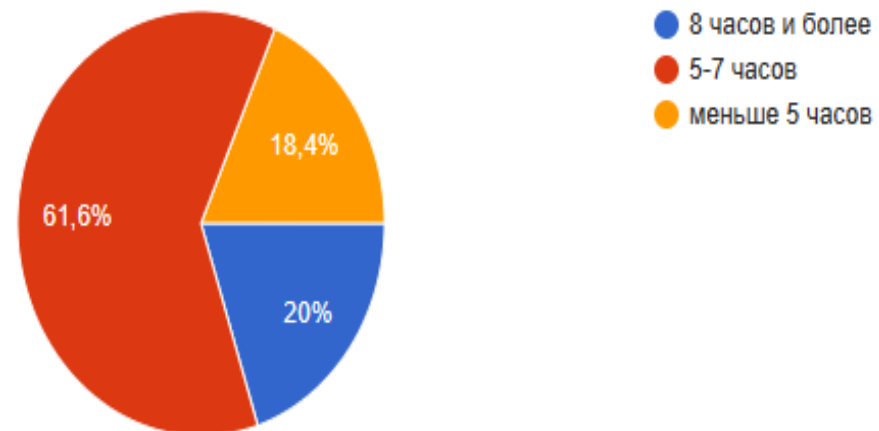
в какое время ложитесь спать?

125 ответов



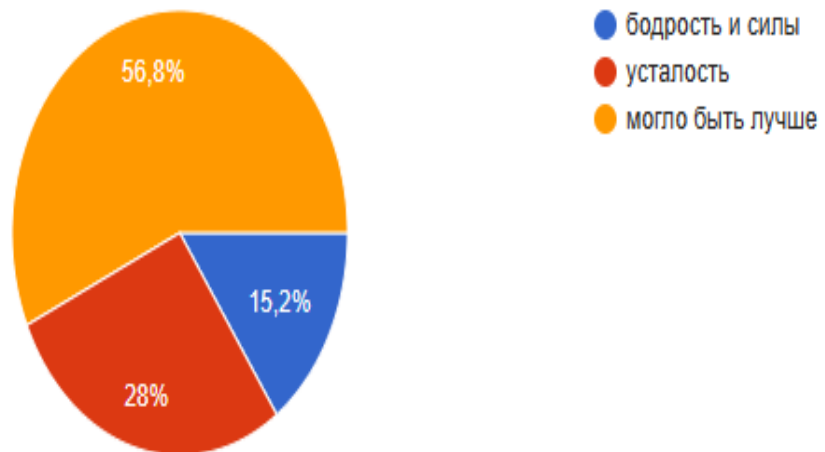
Сколько длится ваш сон?

125 ответов



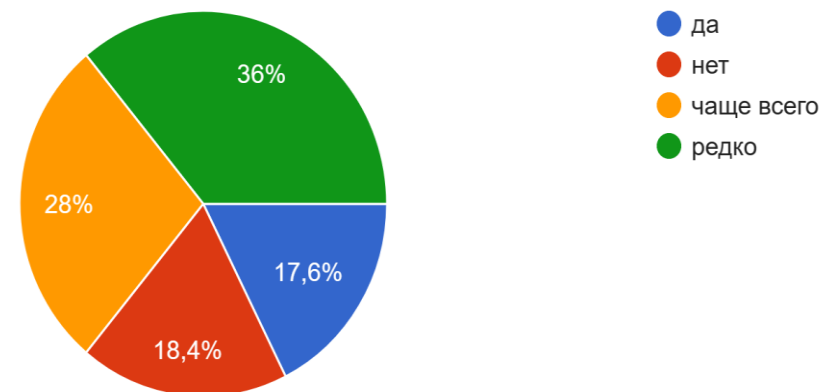
как чувствуете себя утром?

125 ответов



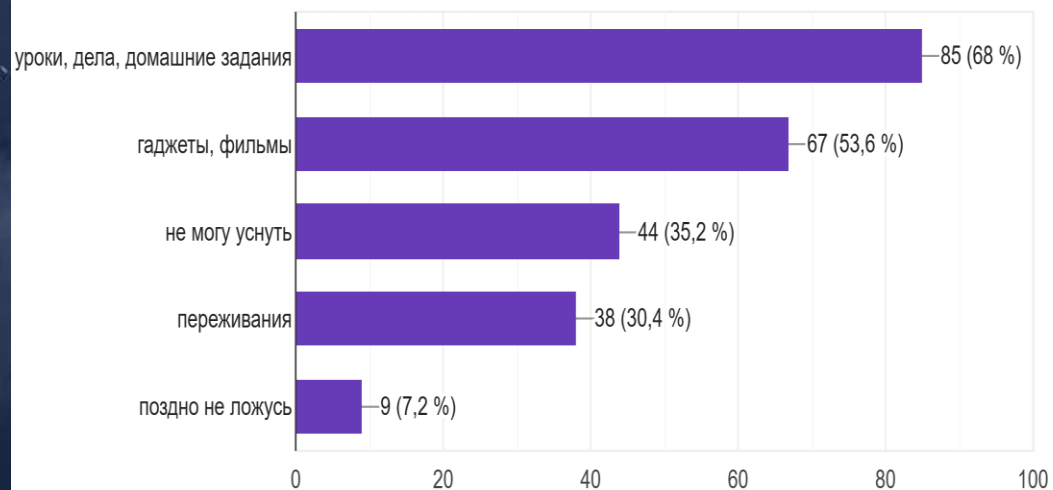
высыпаетесь?

125 ответов



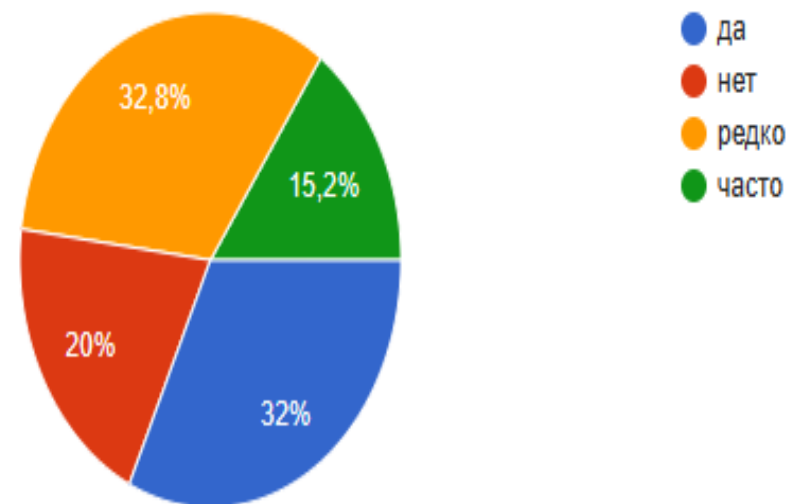
Если поздно ложитесь, то по какой причине?

125 ответов



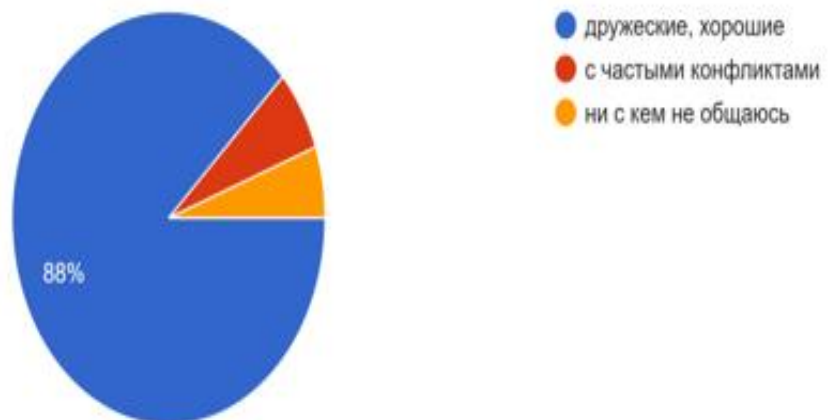
спите ли вы днём?

125 ответов



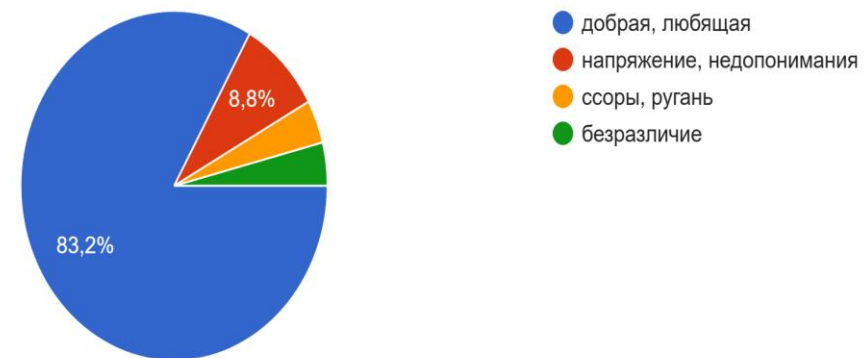
какие у вас отношения со сверстниками?

125 ответов



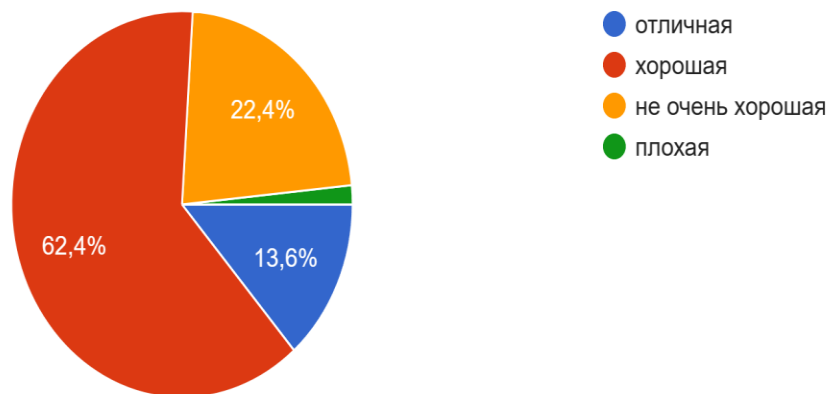
какая обстановка у вас дома?

125 ответов



какая у вас успеваемость в учебе?

125 ответов



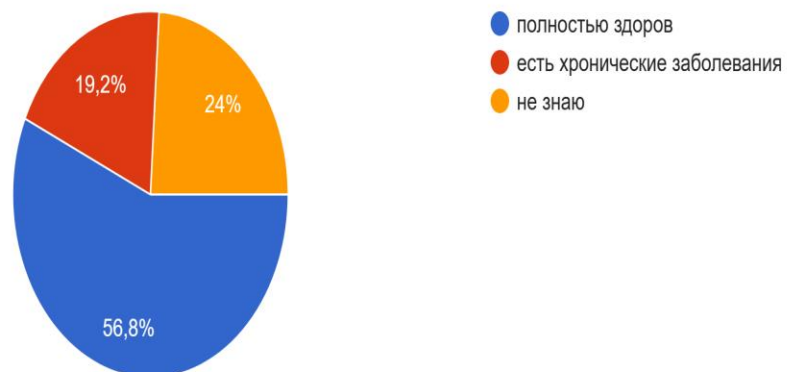
Каков ваш режим дня?

125 ответов



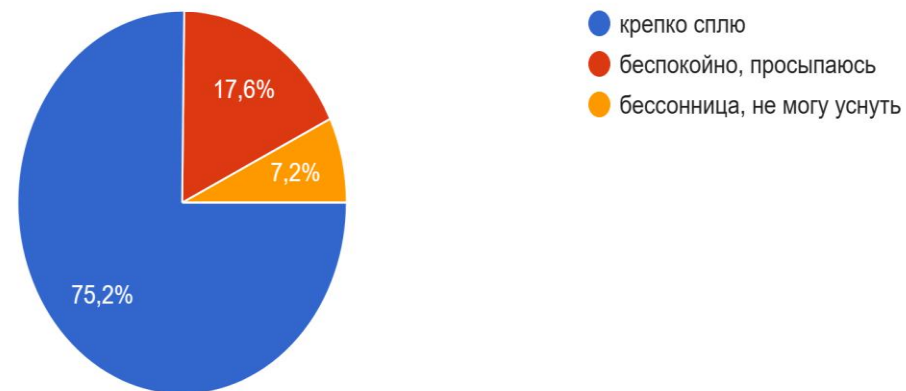
каково состояние вашего здоровья?

125 ответов



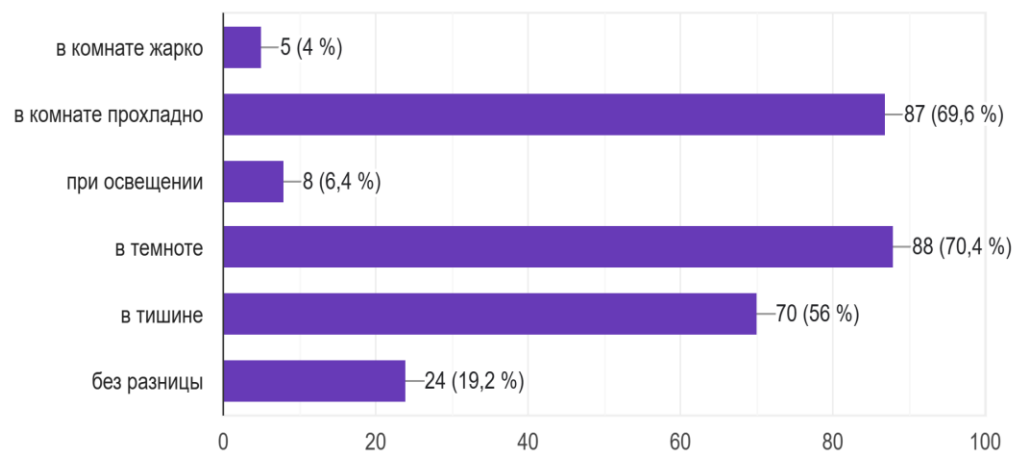
как спите ночью?

125 ответов



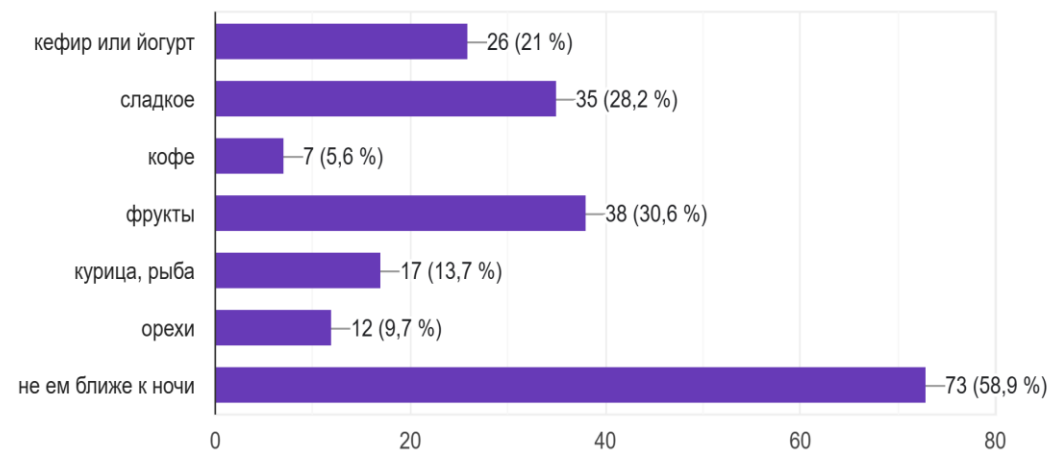
при каких условиях вам проще заснуть?

125 ответов



какие продукты вы употребляете перед сном?

124 ответа



Заключение

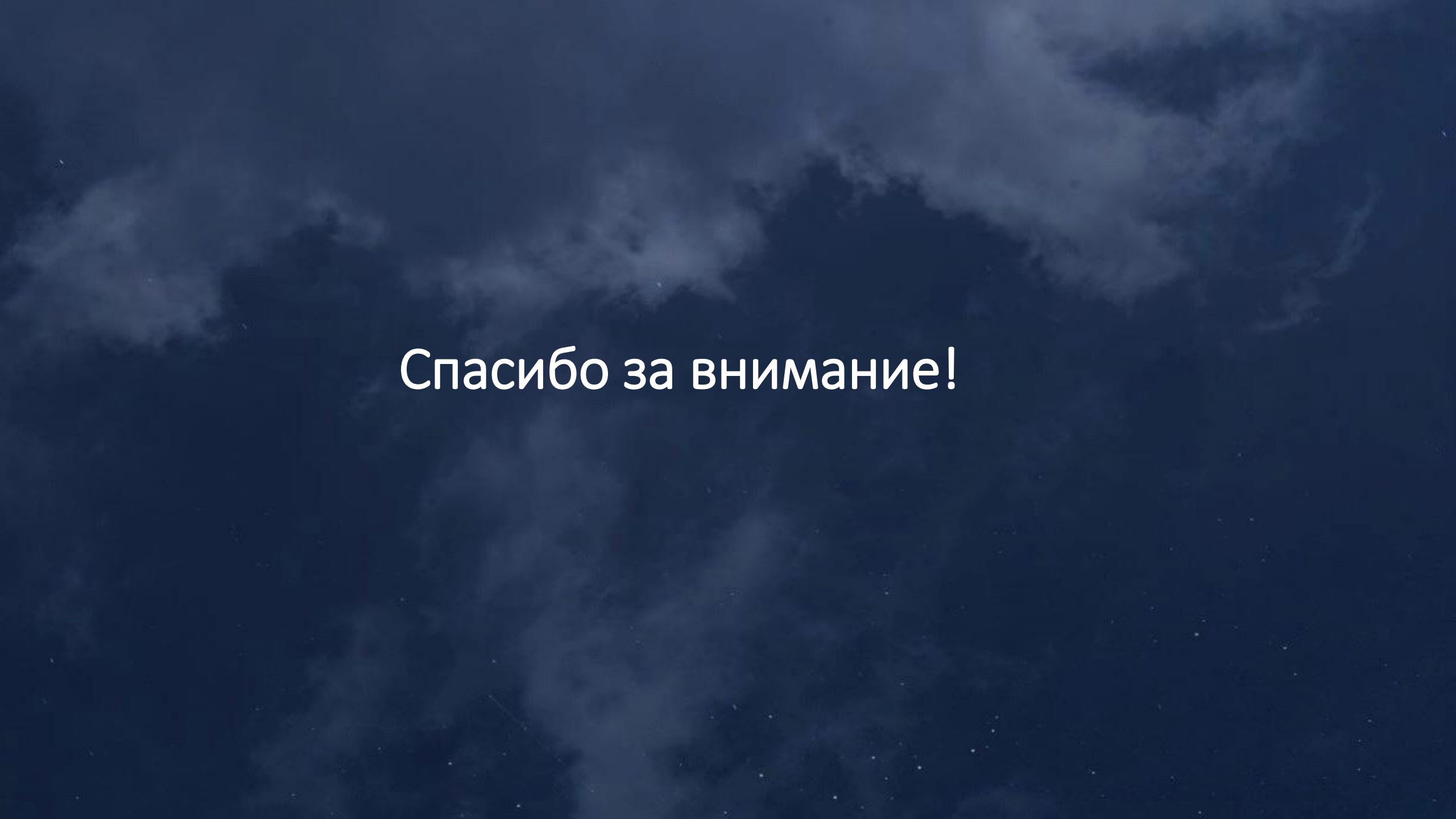
Цели проекта были достигнуты: изучено влияние физического и эмоционального состояния человека на его сон и выявлена тесная взаимосвязь между сном и состоянием школьников, их поведением, а также продуктивностью. Подтвердилась гипотеза о том, что здоровый сон оказывает положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние, успеваемость и настроение старшеклассников. Результаты анкетирования показали, что недосыпание негативно влияет на процесс обучения и его результаты. Многочасовые подготовки к урокам, поздний отход ко сну, злоупотребление гаджетами, отсутствие режима дня, отрицательно влияют на их сон, что приводит к ухудшению самочувствия и результативности. На характеристику сновидения оказывает влияние эмоциональное состояние человека, которое складывается из: событий прошедшего дня, взаимоотношения с друзьями и обстановки в доме. Микроклимат в спальне так же играет немаловажную роль в качестве сна.

Практическая значимость

На основе теоретического изучения проблемы и ее практического исследования (результатов анкетирования) был создан буклет **«Секреты здорового сна»**. Советы, предоставленные в нем, помогут развивать правильные привычки и избегать распространенных ошибок, приводящих к недостатку или ухудшению сна.

Подросткам будет проще оценить свой текущий режим сна и внедрить корректировки, если это необходимо.

Таким образом, буклет с рекомендациями о здоровом сне обладает высокой практической значимостью, поскольку повышает осведомленность о важности сна и способствует формированию здоровых привычек



Спасибо за внимание!