

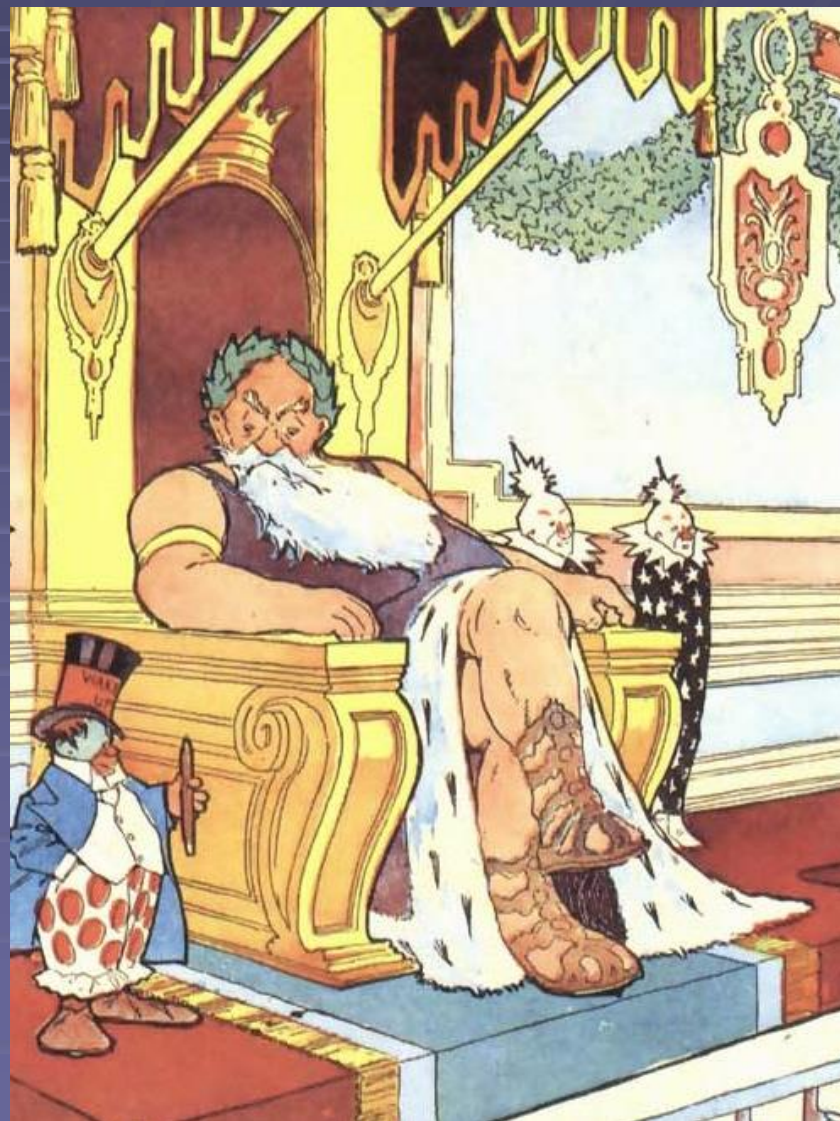
работа «Путешествие в царство Морфея»

Выполнил :
Кириллов Иван
ученик 3-в класса
Научный
руководитель:
Петрушкина Ольга
Константиновна
учитель начальных
классов
г. Покров
2013г.



Греческий бог сна Морфей

- Морфей в греческой мифологии отвечает за мир сновидений.
- В переводе с греческого имя этого бога переводится как “формирующий сны”.
- Отцом Морфея является бог сна Гипнос. Его предназначение - контроль снов царей и героев.



Актуальность темы:

- Сокращение продолжительности сна младшего школьника особенно опасно, ведь начало школьной жизни требует от организма дополнительных сил.



Цель:

- Установить влияние сна на организм младшего школьника.
- **Задачи:**
- Определить что такое сон.
- Изучить, что происходит в организме человека во время сна.
- Определить оптимальную продолжительность сна у всех членов семьи.
- Собрать интересные факты о сне.
- Описать факторы, влияющие на нарушение сна у детей.
- Исследовать, может ли сон влиять на настроение, поведение и работоспособность
- Провести социологический опрос: «Скажи, как ты спишь».
- Составить памятку «Гигиена сна».



Сон (В.И.Даль) – состояние спящего; отдых тела в забытьи чувств.

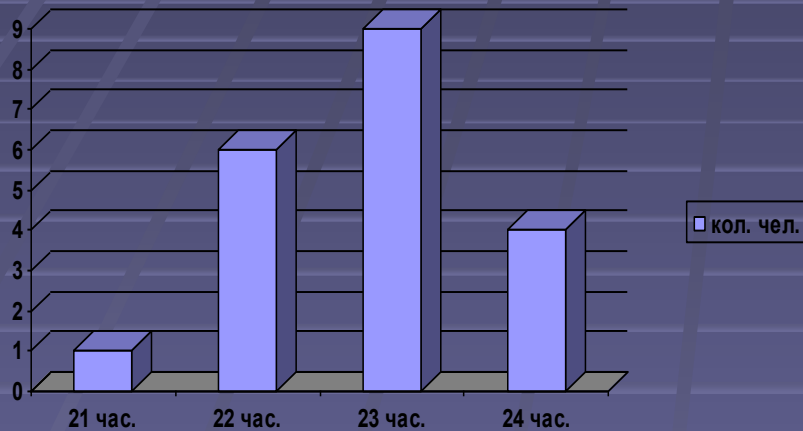


Древние греки считали, что сон — это особый дар, посылаемый человеку богом сна — крылатым Морфеем, одним из сыновей бога Гипноса.



Социологический опрос: «Скажи, как ты спишь».

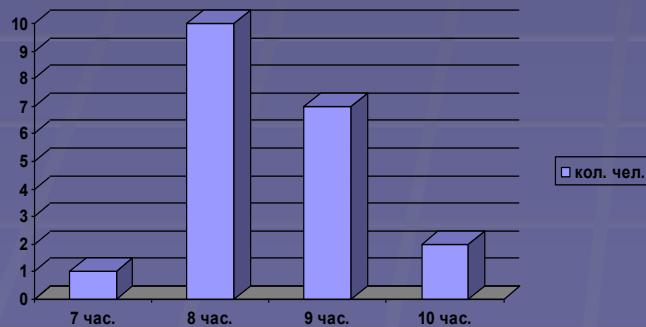
Во сколько вы ложитесь спать?



Как вы засыпаете?



Когда вы просыпаетесь утром?



• Легко ли вы встаете после сна?

легко	10 чел. – 38 %
с трудом, еще хочется поспать	16 чел. – 62 %

Социологический опрос: «Скажи, как ты спишь».

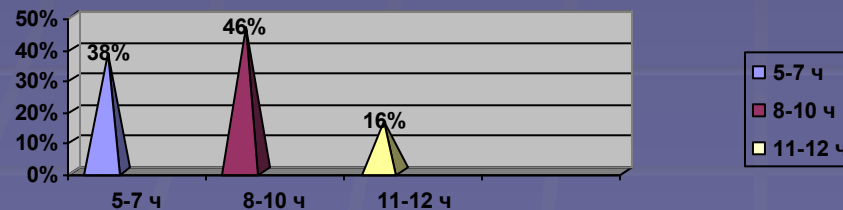
- *Чаще всего вы высыпаетесь или недосыпаете?*

Высыпаемся	10 чел. – 38 %
Недосыпаем	16 чел.- 62 %

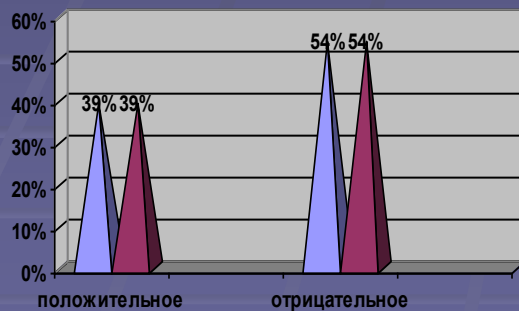
- *Что вы чувствуете, когда плохо спите, недосыпаете?*



- *Сколько часов вы спите?*



Рисунки снов



■ бодрствование
■ сон



Что такое сон и что он нам даёт?

- С помощью сна можно набраться сил.

Во сне человек растёт



Длительность сна для каждого человека индивидуальна.

Имя	Возраст	Отбой	Подъем	Время сна
	6 мес	21.00 10.00 15.00	7.00 12.00 17.00	10.00 2.00 2.00 14.00
	5 лет	21.00	7.00	10.00
Ваня	9 лет	21.00	7.00	10.00
Мама	33 г	23.00	6.00	7.00
Папа	35л	23.00	7.00	8.00
Бабушка	60л	22.00	7.00	10.00
Дедушка	59л	23.00	7.00	8.00

Формула сна для детей

- По наблюдениям можно сделать вывод , что продолжительность сна с возрастом сокращается.



16 – В : 2, где В – возраст в годах.

После прихода из школы и обеда немного поспать.
Для хорошего отдыха достаточно часа–полтора.

Вывод: ученики третьего класса должны спать в сутки не менее 11 часов, включая как ночной, так и дневной сон.

Как следует спать?

- на правом боку
- на кровати с ровным и относительно жестким матрасом

в специальной ночной рубашке или пижаме из мягкого хлопчатобумажного материала типа байки.

Надо приучать себя рано ложиться спать и рано вставать. Время на сон лучше выбрать с 22 до 8 часов



Условия здорового, непрерывного сна:

- тишина и покой;
- перед сном необходимо проветрить комнату
- за 2-3 часа до сна не рекомендуется напряженная умственная и физическая деятельность
- лёгкий ужин не должен быть слишком поздним
- получасовая прогулка перед сном



Процедура исхода ко сну должна быть приятной.

Нарушение режима сна и его последствия.

- **Результаты недосыпания:**
- снижается успеваемость;
- ухудшается внимание;
- могут даже поставить ошибочный диагноз – у ребёнка гиперактивность

Последствия нарушения режима сна:

а) временные:

сонливость;

резкие перепады настроения;

ослабление кратковременной памяти;

рассеянность;

б) длительные:

преждевременное старение;

ожирение;

хроническое ухудшение памяти;

восприимчивость к инфекциям, увеличение риска развития диабета, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний;

апноэ

Почему дети не хотят спать?

- **Причины нежелания спать:**
- Лечь спать – расстаться с интересным занятием или приятным обществом.
- Дети думают, что родители разрешают себе ещё не ложиться спать, а им не позволено.
- Гораздо чаще дети просто ещё не устали.
- Иногда дети боятся темноты.
- Были страшные сновидения, и возможна неприязнь ко сну.
- Ребёнка избаловали уговорами лечь спать, и теперь это повод для самоутверждения и командования родителями.
- Ребёнок просыпался ночью замёрзшим, испуганным и это было неприятно: чувствовал себя одиноким, покинутым, забытым.

Если ребенок берет с собой игрушку в постель.
Вредно ли это?

- Если определенная игрушка действует на него успокаивающе и с ней он не чувствует себя одиноко, значит она ему полезна.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

■ Эксперимент № 1. «Изменение времени сна»

Время засыпания	Время пробуждения	Продолжительность сна	Самочувствие
1. 21.00ч	7.00ч	10.00ч	Ощущение полного отдыха
2. 21.30 ч	7.00ч	9.30ч	Ощущение полного отдыха
3. 22.00 ч	7.00ч	9.00ч	Легкое желание спать
4. 22.30ч	7.00ч	8.30ч	Легкое желание спать
5. 23.00ч	7.00ч	8.00ч	Желание спать.
6. 23.30ч	7.00ч	7.30ч	Раздражительность, желание спать
7. 24.00ч	7.00ч	7.00ч	Раздражительность, желание спать

Вывод. В ходе эксперимента было установлено, что для подростка 10 лет оптимальное время для засыпания 21.-21.30ч, время пробуждения-7.00ч, продолжительность сна – 10.00ч.

Эксперимент № 2. «Изменение условий для сна»

- Цель: узнать в ходе эксперимента как влияет на сон:
- - твердость постели,
- - температура воздуха,
- - комедия и ужастик,
- - последний прием пищи

Твердость постели

Постель	Перед сном	После сна
Доски без матраца	Неуютно, твердо, нет возможности расслабить тело	Боль во всем теле, болит голова от недосыпания
Мягкий диван	Уютно, мягко, тело расслаблено	Легкость, полный отдых

Вывод. Постель должна быть не твердая, но и не слишком мягкая. Спать лучше на одном привычном месте.



ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА

Температура воздуха	Перед сном	После сна
+ 25° С	комфортно	комфортно
+ 12° С	Сначала холодно, ночью просыпаешься	Не комфортно

Вывод. Оптимальная температура воздуха для сна + 22-25°С



ВЛИЯНИЕ КОМЕДИИ И УЖАСТИКА

Фильм	Ощущения	
	Перед сном	После сна
Комедия	Засыпал с улыбкой на губах	Полный отдых
Ужастик	Долго не мог уснуть, перед глазами стояли страшные картины увиденной крови и др.	Снился ужас, даже во сне было желание проснуться

Вывод. Перед сном смотреть только легкие и веселые фильмы.



ВЛИЯНИЕ ПОСЛЕДНЕГО ПРИЕМА ПИЩИ.

Время приема пищи	Ощущения	
	Перед сном	После сна
За 30 мин до сна	Тяжесть в желудке, дискомфортно	Недосыпание, разбитость
За 1 час до сна	Долго ворочался, не мог уснуть	Недосыпание
За 3 часа до сна	Уснул сразу	Полный отдых

Вывод. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 3 часа до сна.



Разрядка перед сном.

- выполнить несложный комплекс упражнений на растяжение и расслабление мышц.

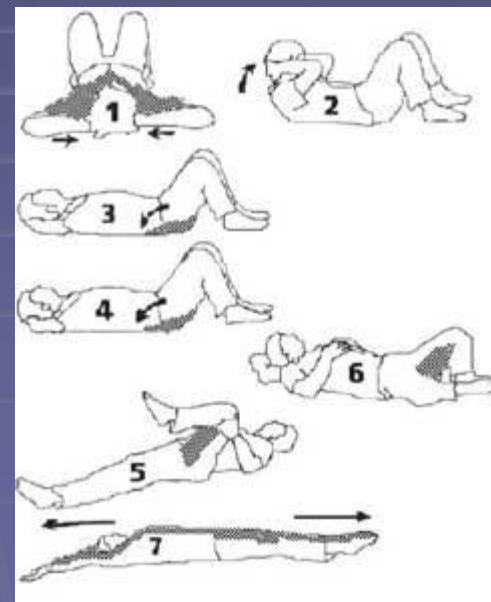


Встать прямо, ноги расставить шире, руки вытянуть в стороны. Через минуту можно почувствовать, как распрямляется уставший за день позвоночник.

Сесть на пол, сложив ноги вместе, спина прямая. Чуть наклониться вперёд, достать руками носки стоп и замереть на полминуты.

Лечь на спину, поднять сомкнутые прямые ноги, затем оторвать от пола поясницу и спину. Чтобы не упасть, можно опереться локтями в пол, а ладонями поддерживать поясницу.

Затем хорошо набрать полную ванну теплой воды и понежиться, а ней четверть часа



Затем хорошо набрать полную ванну теплой воды и понежиться, а ней четверть часа



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Сон – это насущная потребность. Необходимо сделать все, чтобы он протекал нормально, потому что имеет большое значение для развития организма младшего школьника.
- Я определил, что сон – это основной вид отдыха.
- Была определена оптимальная продолжительность сна для всех членов семьи.
- Выявлены факторы, влияющие на нарушение сна у школьников.
- Было проведено исследование, как сон влияет на настроение, поведение и работоспособность школьника.
- Проведен социологический опрос.
- Составлена памятка «Гигиена сна».