

МБОУ средняя общеобразовательная школа №1 г. Покров
VIII школьная научно-практическая конференция
«Покров: шаг в будущее»

Исследовательская работа Путешествие в царство Морфея

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

г. Покров
2013г.

Содержание

1. Введение.....	3
2 Путешествие в царство Морфея.....	4
2.1 Сон человека.....	4
2.2 Социологический опрос: «Скажи, как ты спишь».....	5
2.3.Что такое сон и что он нам даёт?.....	6
2.3.1 С помощью сна можно набраться сил.....	6
2.3.2 Во сне человек растёт.....	7
2.4 Продолжительность сна.....	7
2.5 Как следует спать?.....	8
2.5.1 Условия здорового, непрерывного сна.....	9
2.5.2 Нарушение режима сна и его последствия.....	9
2.5.3 Если ребенок берет с собой игрушку в постель. Вредно ли это?.....	10
2.6. Почему дети не хотят спать?.....	11
2.7.Практическая часть.....	12
2.7.1 Эксперименты.....	12
2.7.2. Упражнения для разрядки перед сном.....	14
2.7.3. Памятка «Гигиена сна».....	14
3. Заключение. Выводы.	14
4. Список литературы.....	14
5. Приложения	15

1. Введение

Вероятно, многие на себе испытали чудодейственную силу сна. Случается, что вечером, после утомительного дня, человек теряет интерес ко всему и мечтает только о том, чтобы поскорее лечь спать. А на утро он встает бодрым, жизнерадостным, готовым к новой трудовой деятельности.

Если спросить, что важнее для человека сон или еда, то окажется, что и то и другое одинаковой необходимости. Однако, если поставить вопрос иначе, и спросить, без чего человек может прожить дольше, то окажется, что без пищи можно прожить дольше, чем без сна.

Доказательством этому факту служит следующий опыт на животных: собаки без пищи жили 20 - 25 дней и теряли в массе 50%, а лишенные сна погибали через 10-12 дней, хотя убавляли в массе всего 5 - 13%.

Итак, сон необходим, о чем свидетельствует, прежде всего, тот факт, что около трети своей жизни, или 20 лет из 60 человек проводит во сне.

В былые времена дети засыпали от убаюкивающих слов: «Баю, баюшки, баю... не ложися на краю...». Современные носики-курносики «сопят» от теле-няни, напевающей каждый вечер: «Даже сказки спать ложатся...» А в сказках даже богатыри спят три дня и три ночи, чтобы вернуть утраченную в боях силу. Мишки же лесные, чтобы не ослабеть от холода, спят всю зиму в берлогах. Но почему дети охотно выслушивают: «Глазки закрывай...» и заботливо уложенные родителями в постель, не спешат засыпать? Разве они не хотят быть тоже сильными и здоровыми? Чтобы ответить на эти вопросы, надо выяснить, что такое сон, для чего он нужен и взрослым и ещё больше детям. И только отправившись со мной в царство Морфея, бога сновидений, где моя бабушка будет гидом, мы найдём ответы на вопросы.

Актуальность темы: Загадка сна волновала людей всегда. Казалось странным, таинственным, что бодрый и полный сил человек с наступлением темноты закрывал глаза, неподвижно ложился и словно бы умирал до восхода солнца: ничего не видел, не чувствовал опасности, не принимал участия в разговоре и не способен был защитить себя. В древности так и считали, что сон – подобие смерти: каждый вечер человек умирает и каждое утро рождается вновь. Всем понятно, что сон необходим для того, чтобы человек отдохнул. Сон создает чувство свежести, бодрости, прилив энергии. Только благодаря сну мы можем каждый день с новыми силами успешно работать, заниматься спортом, читать... Физиологи называют сон полноценным, если он периодичен, продолжителен и глубок. Сокращение продолжительности сна младшего школьника особенно опасно, ведь начало школьной жизни требует от организма дополнительных сил.

Каждый ребенок наверняка замечал, как и я: стоит не выспаться, и на уроке соображаешь гораздо хуже, даже знакомая таблица умноженья вдруг становится «незнакомой». Появляются рассеянность, раздражительность,

сонливость, усталость, плохое настроение. А в результате снижается результат моего учебного труда, ведь я могла работать на уроке лучше. Поэтому я считаю, что необходимо ежедневно высыпаться. И мне стало интересно узнать: как следует спать? Сколько же времени нужно спать? Есть ли совершенно неспящие люди? Какие сны нам снятся чаще: хорошие или неприятные и почему?

Цель: Установить влияние сна на организм младшего школьника.

Задачи:

1. Определить что такое сон.
2. Определить, что происходит в организме человека во время сна
3. Определить оптимальную продолжительность сна у всех членов семьи.
4. Собрать интересные факты о сне.
5. Описать факторы, влияющие на нарушение сна у детей.
6. Исследовать, может ли сон влиять на настроение, поведение и работоспособность
7. Провести социологический опрос: «Скажи, как ты спишь».
8. Составить памятку «Гигиена сна».

II. Путешествие в царство Морфея.

По данным учёных много факторов способствует здоровью и 30% приходится на долю сна. Треть жизни мы проводим во сне. Нечто эфемерное, до крайности лёгкое и неуловимое, практически ничто – сон – всего лишь одно из множества различных состояний нашего организма. Но почему, и в силу каких причин, сознание человека отключается, и он погружается в сон, остаётся загадкой. Точно учёным пока известно лишь то, что сон – сложный процесс, который контролируется мозгом и подчиняется суточным биоритмам.

II.1 Сон человека.

Так что же такое сон? Над этой загадкой бьются медики, философы и многие другие.

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

В электронной энциклопедии Википедия я нашел такое определение “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, в том числе насекомым”.

Древние греки считали, что сон – это особый дар, посылаемый человеку богом сна – крылатым Морфеем, одним из сыновей бога Гипноса. И, пожалуй, они были правы, сон – это действительно дар Природы, значение, которого трудно переоценить. Как утверждают врачи, исследователи, во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, регенерации, пластического обмена. В результате восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы.

Многие ученые изучают данное явление. В разных источниках я нашел много интересного о сне:

1. Оказывается, что у каждого из нас есть два сна: сон “медленный” и сон “быстрый”: за 6–8 часов сна медленный сон продолжительностью 60-90 минут несколько раз меняется быстрым – на 10–20 минут и как раз за это время человек и видит **сновидения**.

2. Ученые проводили опыты и лишали людей возможности видеть сновидения, то есть будили их до наступления быстрого сна и как выяснилось у людей без сновидений появлялись невроты – чувство страха, тревоги, напряженности. Получается, что наши сновидения – это столь же необходимая работа мозга, как и обычная умственная деятельность.
Сновидения нужны нам, как дыхание или пищеварение!

3. Во время “медленного” сна высвобождается гормон роста. И существуют даже специальные методики увеличения роста с использованием сна.

II. 2 Социологический опрос: «Скажи, как ты спишь».

Для проведения исследования я составил анкеты и провел анкетирование.

Так же по классным журналам мне удалось проследить успеваемость учеников, и, сравнив эти данные с результатами анкет, определить, влияет ли качество сна на успеваемость учащихся. анкеты отображены в Приложении 1.

На основании полученных результатов можно сделать **следующие выводы**:

- 81% учащихся считают, что сон необходим для отдыха, чтоб набраться сил, но только 38% выполняют требования сна, так они высыпаются, легко встают после сна и эти учащиеся имеют хорошую успеваемость по всем учебным предметам.
- 62 % чаще не досыпают. Недосыпание отрицательно влияет на состояние ребенка, и, конечно, отражается на работоспособности, сосредоточенности, внимании на уроке
- Продолжительность сна у учащихся разная

- Ребята чаще видят плохие сны, но хотели бы, чтоб снились только хорошие. Рисунки снов моих одноклассников («Приложение 2»). Опросив сначала своих одноклассников: какое наиболее яркое событие, интересное дело, увлечение было вечером, я попросила их выполнить рисунок сна, который они увидели этой ночью. По результатам опроса 39% учащихся испытывали положительные эмоции (совершали прогулку с мамой, читали сказку, катались на горке, занималась бисероплетением) и им приснились приятные сны; 54% - баловались, были возбуждены, смотрели фильм ужасов, передачу «Дом –2», играл в компьютерные гонки, и им приснились плохие сны; 7 %- не помнят свой сон.

Исходя из данных, **я сделал вывод**: на сон влияет время бодрствования перед сном. Если ребенок проблему принимает близко к сердцу, смотрит боевик или фильм ужасов, играет в подвижные шумные игры, возбужден перед сном, то ему снятся плохие сны, которые отличаются беспокойством, тревожностью. И наоборот, если слушал спокойную музыку, читал сказку, то и снится хороший сон.

2.3. Что такое сон и что он нам даёт?

2.3.1 С помощью сна можно набраться сил.

По данным учёных много факторов способствует здоровью и 30% приходится на долю сна. Треть жизни мы проводим во сне.

Но почему, и в силу каких причин, сознание человека отключается, и он погружается в сон, остаётся загадкой. Точно учёным пока известно лишь то, что сон – сложный процесс, который контролируется мозгом и подчиняется суточным биоритмам.

Что происходит, по мере того как человек переходит в таинственное царство сна? Учёные выделили две основные фазы сна: быстрый сон (или стадию сновидений) и медленный сон. За ночь фазы эти сменяют друг друга несколько раз. Большинство сновидений в фазе быстрого сна. В это время мышцы тела хорошо расслабляются, и человек просыпается отдохнувшим. Именно в этой фазе мозг перерабатывает дневную информацию. В фазе глубокого сна давление и частота пульса очень сильно снижаются, и наша кровеносная система отдыхает, что препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

2.3.2 Во сне человек растёт

Во сне вырабатывается у подростков гормон роста в 50 раз больше, чем днём. Как интересно!

2.4 Сколько человек должен спать? Продолжительность сна.

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте и индивидуальна: она зависит от здоровья, физических нагрузок, качества питания, стрессов, от времени года, наконец. Но главное- самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Ученые называют тех, кто спит менее 6 часов в сутки, короткоспящими, а тех, кто спит более 9 часов – долгоспящими. Известно, что Наполеон спал 4-6 часов в сутки, а Эйнштейн, наоборот был долгоспящим, так же как и многие другие одаренные личности. Мировой рекорд полного бодрствования, зарегистрированный в Книге рекордов Гиннеса, составляет «всего» 11 дней. Таким образом, можно сделать вывод, что потребность во сне является абсолютной для человека, как впрочем и для всех других представителей животного мира.

Длительность сна для каждого человека индивидуальна. Принятой «нормы» не существует. Однако время сна, необходимое конкретному человеку, удивительно постоянно.

Хотя сегодня вы можете спать дольше, чем завтра, в зависимости от обстоятельств, однако количество часов сна за неделю или месяц почти одно и то же. Обычная средняя норма - восемь часов ночного сна.

Я сравнил необходимое время для сна у всех членов моей семьи.(таблица 1Приложение 3.)

Новорожденные спят в среднем по 16 часов в сутки, а младенцы в 6 месяцев - примерно 14 часов. К 2 годам средняя продолжительность сна у ребенка снижается до 12 часов, из них 1,5 часа он спит днем и 11 ночью. К 6 годам большинство детей уже не спят днем, а ночной сон у них по-прежнему равен 11 часам. Десятилетний ребенок спит в среднем 10 часов, а подростки 15-19 лет по 7-8 часов.

Результаты исследования показали, что моя продолжительность сна 9-10 часов. При этом условии я чувствую себя жизнерадостным, работоспособным и общительным. Мой организм готов получать новые знания. И совершенно противоположное состояние, если я не высплюсь.

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

Для этого предложил ребятам установить их оптимальную продолжительность сна по формуле: **16 – В : 2, где В – возраст в годах.**

Когда ребята узнали о продолжительности своего сна, возмутились, ведь тогда они должны лечь в 7 часов вечера! И поэтому я предложил им следующий совет:

После прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа–полтора. Если вы не привыкли спать, можно просто полежать спокойно с закрытыми глазами, лучше отвернувшись к стене, при

этом расслабиться, подумать о чем-нибудь приятном. Важно соблюдать и такие условия: лечь не на диван, а в постель, хорошо взбить подушку, закрыть занавески, выключить телевизор.

На основании полученного результата можно **сделать вывод: ученики третьего класса** должны спать в сутки **не менее 11 часов**, включая как ночной, так и дневной сон. И только 4 чел. (16%) из моего класса соблюдают эту продолжительность сна. А что было бы, если все школьники спали по норме? Я думаю, тогда у всех было бы всегда хорошее настроение, хорошее самочувствие и, конечно, все учились бы хорошо: на «5» и «4»!

2.5. Как следует спать?

Спать следует преимущественно на правом боку: это создает наиболее благоприятные условия для работы сердца и органов пищеварения, на кровати с ровным и относительно жестким матрасом; постель не должна быть слишком мягкой, а подушка жесткой и высокой. Весьма негигиеничны подушки больших размеров, занимающие много места в постели и препятствующие положению тела во время сна, а также пуховые перины: при лежании на них происходит «проваливание» туловища, позвоночник искривляется. Установлено, что слишком жесткая кровать отрицательно действует на кровообращение молодого организма, заставляет человека часто поворачиваться, что снижает глубину сна. Спать следует в специальной ночной рубашке или пижаме из мягкого хлопчатобумажного материала типа байки. Главное требование к покрою одежды для сна - нигде не стеснять, не стягивать тело, давать ему полный отдых.

В медицинских рекомендациях по организации сна, которые известны издавна, большое внимание уделяется месту, где человек будет спать. Например, важно найти самое идеальное место в комнате, где сон будет наиболее приятным и полезным. В старину это место определяли с помощью домашнего животного: собака никогда не ляжет спать там, где есть «неблагополучная энергия». То же относилось и к углу комнаты. Считается, что угол не самое подходящее место для кровати – там собирается все та же «неблагополучная энергия».

Надо приучать себя рано ложиться спать и рано вставать. Время на сон лучше выбрать с 22 до 8 часов. В период напряженной учебной деятельности продолжительность сна можно увеличить.

Здоровый сон, по мнению специалистов, обладает рядом признаков:

- Человек засыпает быстро и незаметно для себя
- Сон характеризуется непрерывностью и отсутствием ночных пробуждений
- Глубина сна позволяет человеку не реагировать на внешние раздражители
- Продолжительность сна не является слишком короткой

Таким образом, здоровый сон-это не просто определенное время, которое человек провел в спящем режиме, сон-это процесс восстановления.

2.5.1 Условия здорового, непрерывного сна:

- тишина и покой;
- постель должна быть удобной, тёплой, достаточно жёсткой, чтобы избежать сутулости;
- перед сном необходимо проветрить комнату; лучше спать при открытой форточке в любое время года, так как нежным клеткам мозга необходим кислород;
- за 2-3 часа до сна не рекомендуется напряженная умственная и физическая деятельность, т.е. не надо делать уроки, убираться, стирать, пить крепкий чай, кофе;
- даже лёгкий ужин не должен быть слишком поздним, 1,5-2 часа до сна;
- получасовая прогулка перед сном способствует крепкому, спокойному сну;
- спать лучше на спине или на правом боку на невысокой подушке;
- нательное бельё должно быть свободным.

Соблюдение режима сна и привычка ложиться в одно и то же время, вызывают к этому моменту усталость, желание лечь спать. Если этот естественный, привычный для засыпания час пропускается, возможно, нарушение сна.

2.5.2 Нарушение режима сна и его последствия.

Если ребёнок лёг поздно, то он и встанет поздно, ведь ему нужно столько же времени, как и другим, чтобы восстановить силы. Если выспаться не удастся, на следующий день приходится «расплачиваться» неважным самочувствием и сниженной работоспособностью. Если школьник не доспит всего лишь один час, то работоспособность его снижается на 30%. Если мы не уснём к 23 часам, то в 24 часа уснуть ещё труднее, т.к. это время приходится на физиологический подъём и спать уже не хочется. А недосыпание даёт о себе знать во время школьных занятий.

Результаты недосыпания:

- снижается успеваемость;
- ухудшается внимание;
- могут даже поставить ошибочный диагноз – у ребёнка гиперактивность.

Наш мозг воспринимает недосыпание как недоедание. Невыспавшийся ребёнок становится, уязвим для инфекций и заболеваний органов кровообращения, приводит к снижению умственной способности и ухудшению памяти.

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 – во время сна стенки дыхательных путей полностью или частично спадаются, прекращается доступ кислорода в лёгкие. В результате мозг не получает достаточного отдыха, и ребёнок просыпается усталым и раздражённым. Признаками этого расстройства могут стать храп или сопение во сне, частые головные боли по утрам, ухудшение памяти, рассеянность, а также дневная сонливость. Ночным апноэ страдает 4% детей и подростков.

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

Безусловно нет. Если определенная игрушка действует на него успокаивающе и с ней он не чувствует себя одиноко, значит она ему полезна. Ничего нет удивительного, что ребенок, особенно если единственный в семье, если он спит в комнате совсем один. Если он смог вдохнуть жизнь в старую куклу или мишку, то тем лучше для него. То же относится и к любому другому предмету, к которому ребенок может привязаться всей душой. Например, я засыпал вместе с мягкой игрушкой собачкой.

Процедура исхода ко сну должна быть приятной. Перед сном родители часто рассказывают своим детям сказки, рассказы, стихотворения, поют колыбельные песни. Мама мне пела такую песню:

Спи, мой маленький котенок,
Так же сладко, как мышонок.
Пусть тебе приснится рыбка,
Ее нежная улыбка.

2.6. Почему дети не хотят спать?

Родители из лучших побуждений, желая видеть ребёнка здоровым, заставляют его спать.

Причины нежелания спать:

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

Советы родителям:

1. Надо научить детей понимать необходимость ложиться спать, вопреки его нежеланию, хотя это может показаться жестоким. Необходимо, чтобы дети были, как можно раньше приучены вовремя ложиться спать и в одно и то же время вставать. От этого во многом зависит глубина сна и полноценность ночного отдыха для растущего организма.
2. Награды и подарки ничего не дают. Никогда ни за какие подарки не научится ребёнок с радостью укладываться спать.

Неразумно поступают те, кто экономит на сне. Наш мозг воспринимает недосыпание как недоедание. Можно выгадать час, два и больше, но обязательно потеряешь потом целые дни, когда усталый, выспавшийся, разбитый, будешь сидеть над книгой и не сможешь сосредоточиться. Сон улучшает процесс обучения. Надо дать возможность мозгу обновиться во время сна. Человек обладает большим запасом прочности – долгое время может обходиться без сна и пищи. Но этот запас имеет границы, иначе возникает сдвиг биоритмов. Ритмично бьётся сердце, лёгкие и ритмично должны чередоваться труд, отдых, еда, сон. Мы тоже сможем организовать себя, стать рачительными хозяевами своего времени и поможет нам в этом – рациональный суточный режим.

2.7. Практическая часть

В ходе исследовательской работы я провел два эксперимента со своим участием. Я наблюдал:

- как изменяется самочувствие в связи со временем засыпания и пробуждения;
- как влияют на сон внешние факторы.

2.7.1 Эксперименты.

Эксперимент № 1. «Изменение времени сна»

Цель:

-узнать, как влияет разное время засыпания и продолжительность сна на самочувствие подростка.

Ход эксперимента.

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

Ход эксперимента

Постель	Ощущения	
	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	Ощущения	
	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, некомфортно	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. Так же на сон некоторых детей могут влиять посторонние звуки на улице или за стеной, свет, температура в помещении, но в общей сложности ответ о том, что какие-то посторонние факторы влияют на качество их сна дали не более 2% опрошенных детей.

2.7.2. Упражнения для разрядки перед сном

После напряжённого дня не стоит просто лечь на диван, блаженно вытягивать ноги и засыпать. Сон будет беспокойный. Точно так же, как, встав утром, делают зарядку, перед сном полезно выполнить несложный комплекс упражнений на растяжение и расслабление мышц. Это необходимо, чтобы «сжечь» накопившуюся в натруженных мышцах молочную кислоту, вернуть эластичность связкам, снять интеллектуальное и психологическое напряжение. Упражнения лучше подбирать статические, похожие на позы йогов. Вот несколько примеров.(Приложение 4)

2.7.3. Памятка «Гигиена сна»(Приложение 5.)

3. Заключение. Выводы.

Итак, можно сделать вывод, что 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».

IV. Список литературы:

1. Книга о здоровье: Сборник/ Сост.: Ю.В. Махотин, О. В. Караева, Т.Н. Люсева. Под ред. Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988 – 512 с.
2. Корабельникова Е.А. Детский сон: зеркало развития ребенка
3. Михайлов В.С., Палько А.С. М 69 Выбираем Здоровье! – М.: Мол. гвардия, 1985. – 191 с., ил.

Интернет-ресурсы.

1. Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>
2. Интересные факты о сне <http://www.passion.ru>
3. Интересные факты о сне <http://uucyc.ru>
4. Интересные факты о сне <http://www.kariguz.ru/articles/a14.html>
5. Интересные факты о сне <http://www.SLEEP-DRIVE.ORG.RU>
6. Как легко проснуться утром
<http://www.znaikak.ru/legkostanduputrom.html>
7. Личная гигиена

8. <http://www.shitoryu.narod.ru/shitoryu/bibliotek/index2.htm>
 9. Наука сна, или что происходит за закрытыми глазами?
<http://www.spa.su/rus/content/view/133/746/0/>
 10. Про Сон <http://www.kariguz.ru/articles/a3.html>
 11. Сон ребенка <http://www.rusmedserver.ru>
 12. Тайны сна <http://www.kariguz.ru/articles/a1.html>
-

Приложения.

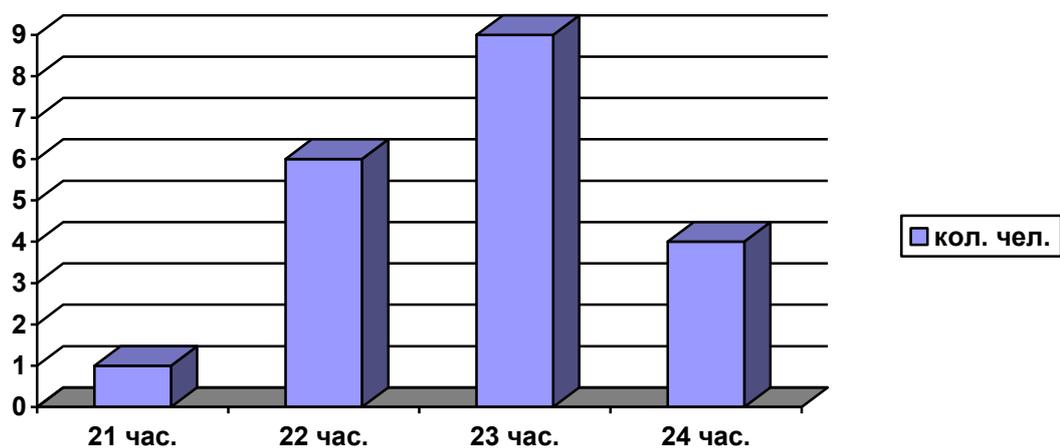
Приложение 1.

Анкета.

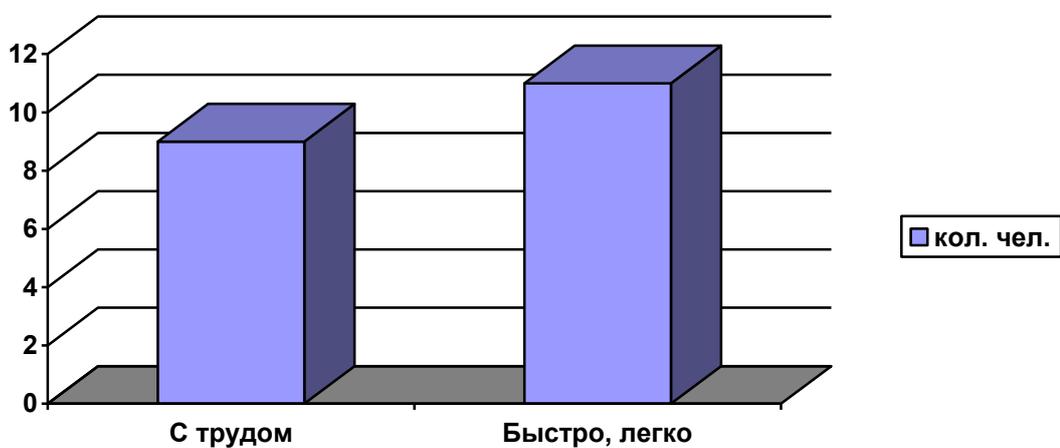
1. Фамилия, имя (заполняется по желанию)
2. Класс
3. Возраст
4. Хорошо ли Вы спите?
5. Во сколько Вы ложитесь спать?
6. Во сколько Вы просыпаетесь?
7. Спите ли Вы днем?
8. Сколь в среднем часов в день вы спите?
9. Что, на Ваш взгляд, влияет на Ваш сон (отчего вы просыпаетесь, от чего лучше засыпаете и др.)
10. Как Вы считаете, влияют ли на Ваш сон такие события, как предстоящий экзамен, контрольная, представление доклада (реферата), большое количество заданных уроков?
11. Какой метод Вы используете для того, чтобы быстрее заснуть (читаете перед сном книгу, считаете, и т. д.)?
12. Страдаете ли Вы:
бессонницей
сомнамбулизмом (лунатизмом)
13. Храпите ли Вы во время сна?
14. По возможности, постарайтесь вспомнить, в какую ночь вы спите лучше/хуже всего (с понедельника на вторник, со среды на четверг и др.) и почему
15. Снятся ли Вам сны?
16. Какие сны снятся вам чаще – позитивные или негативные?
17. Просыпаетесь ли Вы, когда Вам приснится кошмарный сон?
18. Помните ли Вы на утро сны, приснившиеся вам ночью?
19. Верите ли вы в то, что сны способны сбываться?
20. Приснился ли Вам когда-нибудь вещий сон (если да, то постарайтесь вспомнить какой)?

Анкетирование одноклассников.

1. Во сколько вы ложитесь спать?

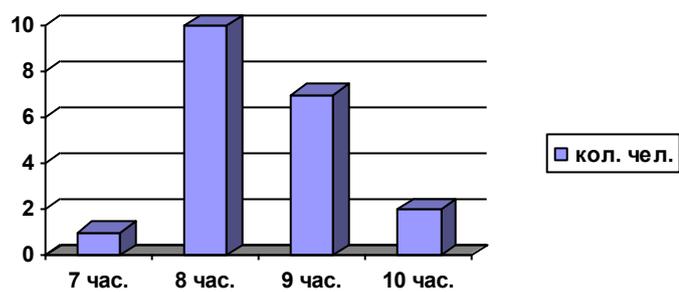


2. Как вы засыпаете?



3. Снятся ли вам сны?

4. Когда вы просыпаетесь утром?



- **Для чего необходим сон? Почему нужно спать?**

Не знаю - 3 чел.

Набраться сил к следующему сну – 7 чел.

Отдохнуть- 14 чел.

Быть красивым и умным – 2 чел.

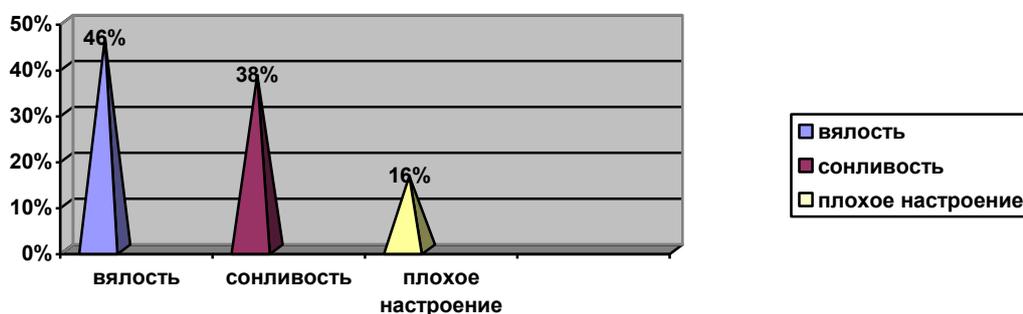
- **Легко ли вы встаете после сна?**

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

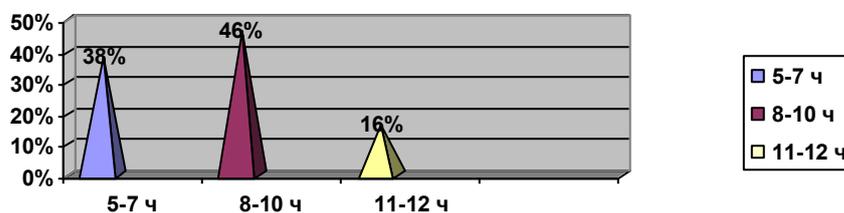
- **Чаще всего вы высыпаетесь или недосыпаете?**

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

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



Сколько часов вы спите?



- **Какие сны вы видите чаще: хорошие или плохие?**

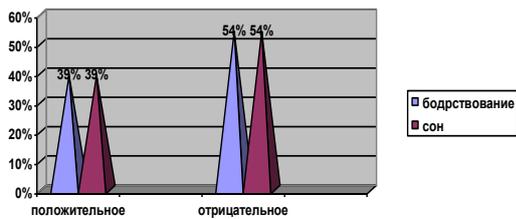
хорошие	11 чел. – 42 %
плохие	15 чел.- 58 %

- **Вы хотели бы, чтобы вам снились только приятные или неприятные сны?**

приятные	26 чел. -100 %
неприятные	0 чел.- 0%

Рисунки снов

Приложение 2



Приложение 3.

имя	возраст	отбой	подъем	сна	время
Катюша	6 месяцев	21:00	7:00		10:00
		10:00	12:00		2:00
		15:00	17:00		2:00
					14:00
Слава	5 лет	22:00	8:00		10:00
Ваня	9 лет	22:00	8:00		9:00
мама	33 года	23:00	7:00		8:00
папа	35 лет	23:00	7:00		8:00
бабушка	60 лет	23:00	9:00		10:00
дедушка	59 лет	23:00	6:00		7:00

Приложение 4

Упражнения для расслабления.

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 в ней четверть часа. Это верный способ после физической усталости ощутить верх блаженства.

Приложение 5.

Памятка «Гигиена сна»

1. Необходимо ложиться спать в одно и то же время, чтобы организм выработал условный рефлекс.
2. Воздержание за час-полтора до сна от умственной работы, разговоров, возбуждающих нервную систему, а так же просмотра эмоционально насыщенных телепередач или фильмов.
3. НЕ рекомендуется принимать обильное количество чая, кофе, пищи перед сном.
4. Рекомендуется совершать небольшую прогулку и проветривать комнату перед сном.
5. Ложась в постель, необходимо принять удобную позу для сна.