

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ формирования  
метапредметных результатов обучения в условиях реализации ФГОС»

Шаповалова Анна Юрьевна  
МБОУ «Лицей № 35 им.А.И.Герлингера»  
Человек и сон

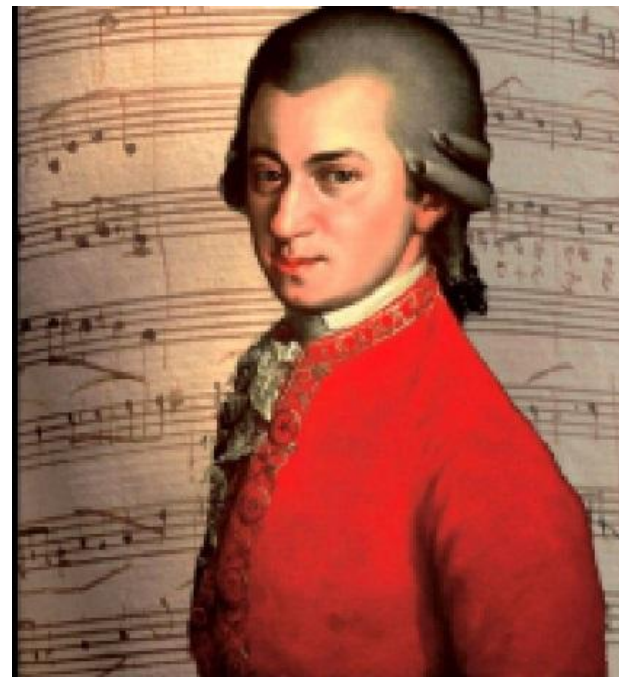
Новокузнецк,  
2018

# Сон - основа здоровья человека

Синий вечер за окном,  
Сладкий сон спешит к нам в дом,  
Разувает валенки,  
Входит к детям в спальни,  
На бочок ребят кладет,  
Нежно песенки поет,  
Все печали прогоняет,  
Колыбельчки качает.



# Открытия, сделанные во сне

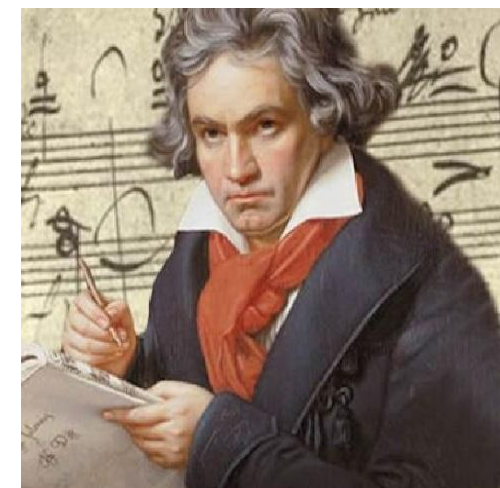


Нильс Бор



А.С. Пушкин

В. А. Моцарт



Л. Бетховен

**Цель работы:** понять, что такое сон и для чего он нужен человеку.

**Гипотеза:** если выполнять правила сна, то наш организм действительно отдохнет полностью, будет здоровым, бодрым

**Задачи:**

- Изучить литературу и Интернет-ресурсы
- Узнать, что такое сон и зачем он нужен
- Провести анкетирование среди учащихся
- Провести эксперимент

# Наука сомнология -

от лат. *somnus* — сон и греч. λόγος — учение.

раздел медицины,  
посвящённый  
исследованиям сна,  
расстройств сна, их  
лечению и влиянию  
на  
здоровье человека.



# Фазы сна



# Длительность сна по возрасту

Кол-во дневного сна	Норма дневного сна	Нормы бодрствования в часах	Норма ночного сна	Суточная норма сна
Возраст 7-14 лет				
Нет	нет	до 14 час	10 час	10 час
Возраст 14-17 лет				
Нет	нет	до 15 час	9 час	9 час

# Типы биологической активности человека

Тип активности	Время рождения	Проявления биологической активности
Жаворонок	4:00-11:00	Рано встают и рано ложатся спать
Голубь (аритмик)	00:00-4:00 и 11:00-16:00	Легко подстраиваются под любой ритм жизни
Сова	16:00-24:00	Поздно встают по утрам, ложатся спать за полночь



# ПОЗЫ ДЛЯ СНА

«на животе»



«на боку»



«лежа на спине»



«калачиком»



# Врачи советуют

- постепенно вставать, потягиваясь в кровати минут 10;
- сделать массаж пальцев и мочек ушей;
- принять прохладный, тонизирующий душ;



# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ СНА

- алкоголь, никотин, наркотики;
- информационные перегрузки,
- длительное эмоциональное перенапряжение;
- нарушение режима сна;
- сокращение длительности сна,
- возбуждение перед сном,
- мысли, накопившиеся за день, затрудняющие засыпание.

# ГИГИЕНА СНА

- спать не менее 9 часов
- убрать из спальни музыкальные центры, телевизоры и др. технику
- кровать расположить изголовьем к северу
- матрас в меру твердый
- спать на самой низкой подушке или специальной контурной
- использовать мягкое хлопчатобумажное белье
- температура в комнате около 19°C
- комнату проветрить перед сном
- прогулка перед сном

# Помощники для сна

Прогулка на свежем воздухе

Проветривание комнаты

Теплая ванна с ароматными травами

Ароматные подушечки (саше)

Ароматерапия

Массаж

Сказки и стихи перед сном

Колыбельные песни





# Синий камень - Лазурит

Лазурит может иметь синий, голубоватый, серый, зеленый цвета, но для сонной магии наилучшими считаются камни, имеющие голубые оттенки.

## Заклинание

Камень, рожденный силой творения,  
Камень, несущий в себе силу вечного,  
Успокой меня от терзаний, от бед защиты,  
Спать спокойно мне помоги, сон ко мне позови.  
Камень мне в помощь, спокойствие в душу,  
По совершенной воле и желанию, пусть будет так!  
После положите камень под подушку.



# РЕЛАКСАЦИЯ ПЕРЕД СНОМ

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают ...

Шея не напряжена и расслаблена...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем...

Напряженье улетело и расслаблено все тело...

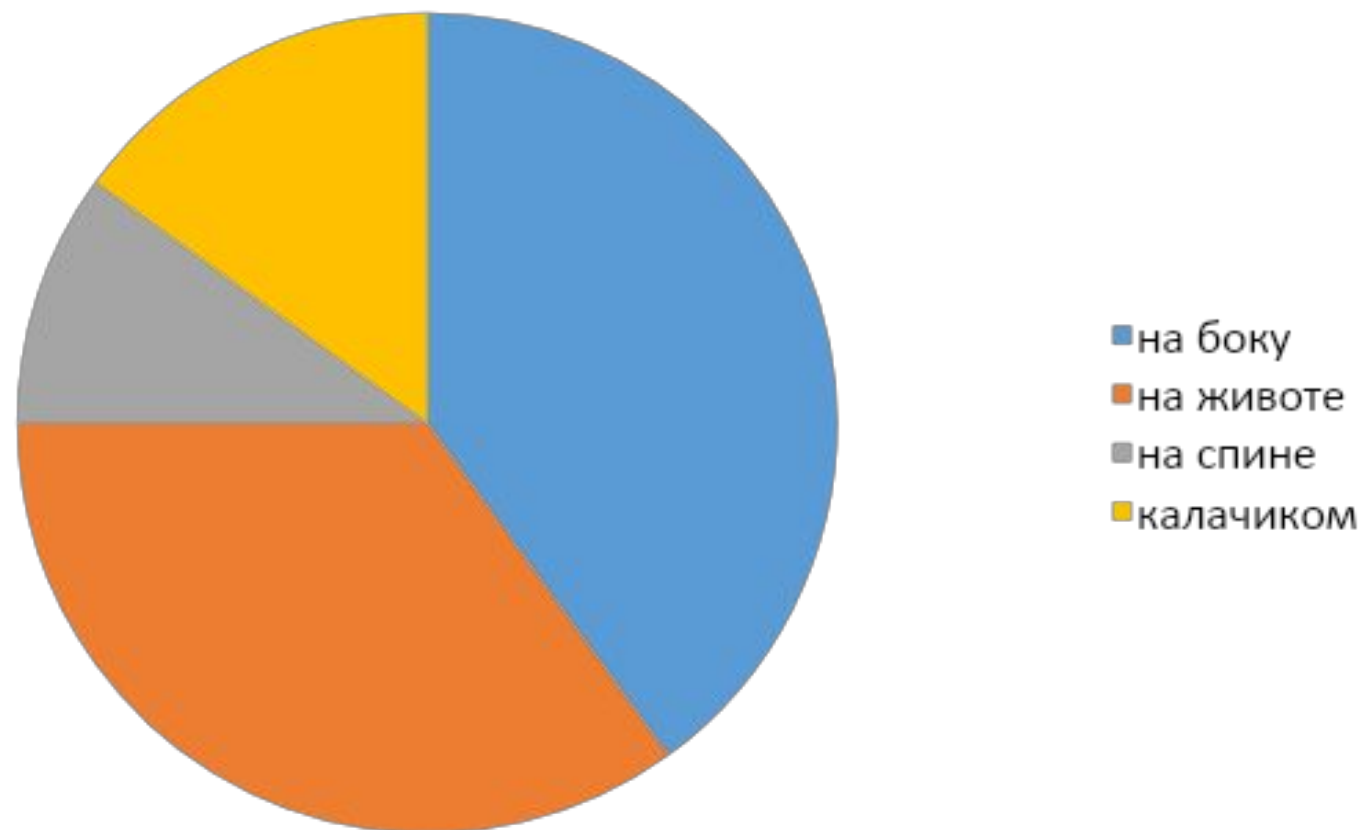
Дышится легко, ровно, глубоко...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем...



# Исследование 1

**Цель:** пронаблюдать позу, в которой человек спит.



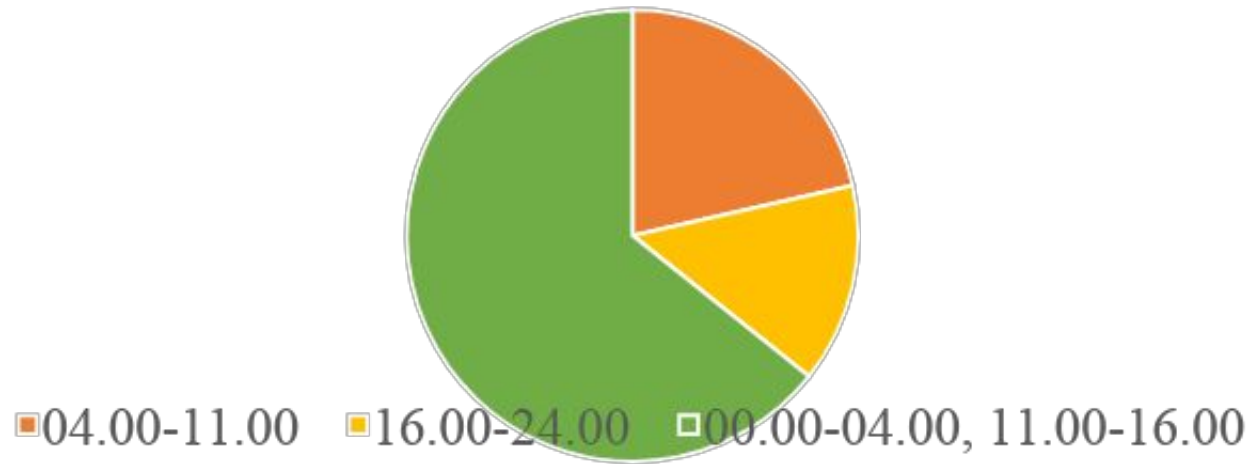
**Вывод:** большинство детей в классе любят спать на животе и на боку.



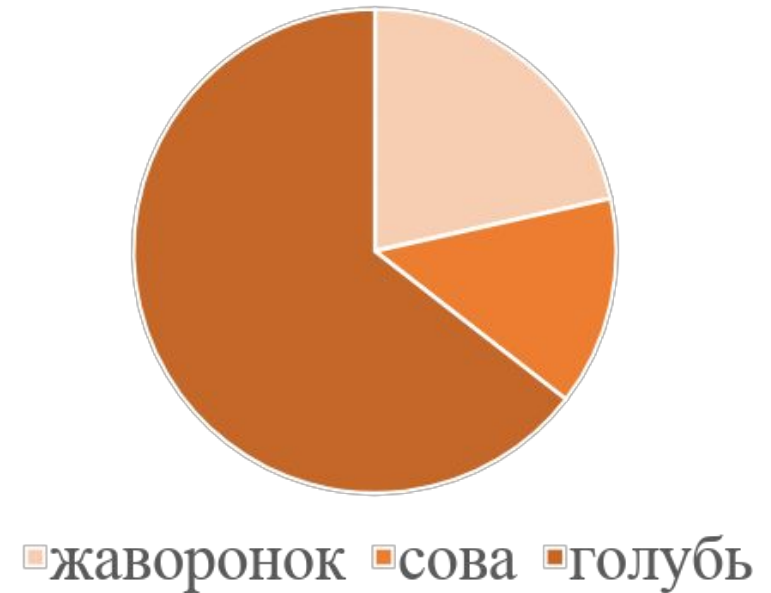
# Исследование 2

**Цель:** сравнение типа активности по времени рождения одноклассников и по результатам анкетирования

Время рождения



Тип активности



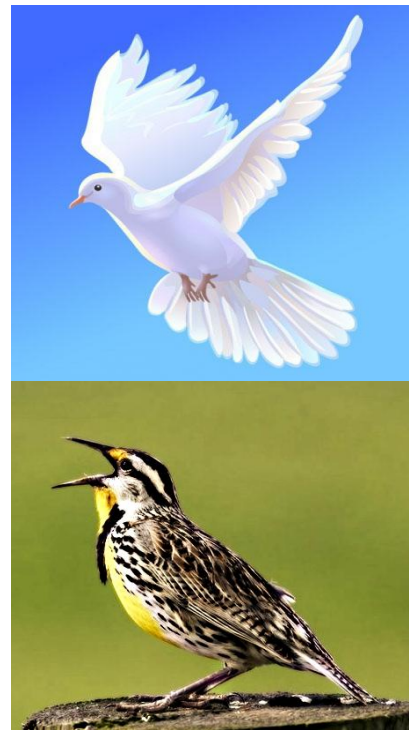
**Вывод:** в результате сравнения можно говорить о том, что время рождения действительно определяет тип активности и можно разделить ребят на условные группы: «жаворонки», «совы», «голуби».

# Исследование № 3

**Цель:** узнать, к какому типу активности относятся члены моей семьи.

В эксперименте участвовала семья Киселевых.

1. Измерили пульс в минуту
2. Посчитали количество вдохов.
3. Просчитали соотношение пульса и вдохов



3/1-сова,



4/1- голубь,

5/1- жаворонок.

**Вывод:** я, моя бабушка и дедушка – «жаворонки», мама и папа- «голуби».

# Исследование 4

**Цель** - выяснить, влияют ли сонные ритуалы на качество сна.

В эксперименте участвовала семья Киселевых.



- Перед сном у изголовья кровати располагали аромаподушку с травами, изделия из сосны, кедра.
- Перед сном нежно массировали лицо, шею и плечи, стопы ног.
- Перед сном **ванны с цитрусовыми корочками**

**Вывод:** сонные ритуалы помогают улучшить качество сна. Моя семья придерживается правил здорового сна.

Здоровье – это неоценимое счастье  
в жизни любого человека.

Сон чрезвычайно важен не  
только для восстановления  
энергии и жизненных сил,  
но и для сохранения и  
продолжительности жизни



Приятного и  
полезного вам сна!

