

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

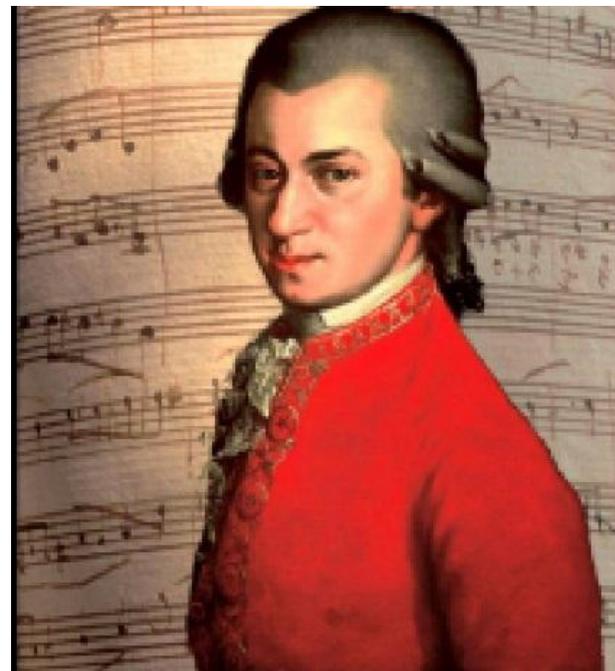
Новокузнецк,
2018

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



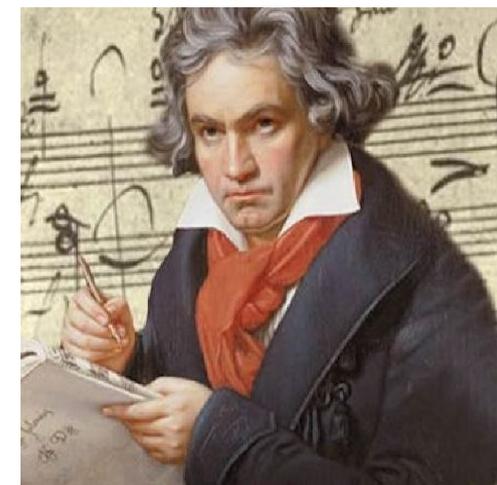
В. А. Моцарт



Нильс Бор



А.С. Пушкин



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

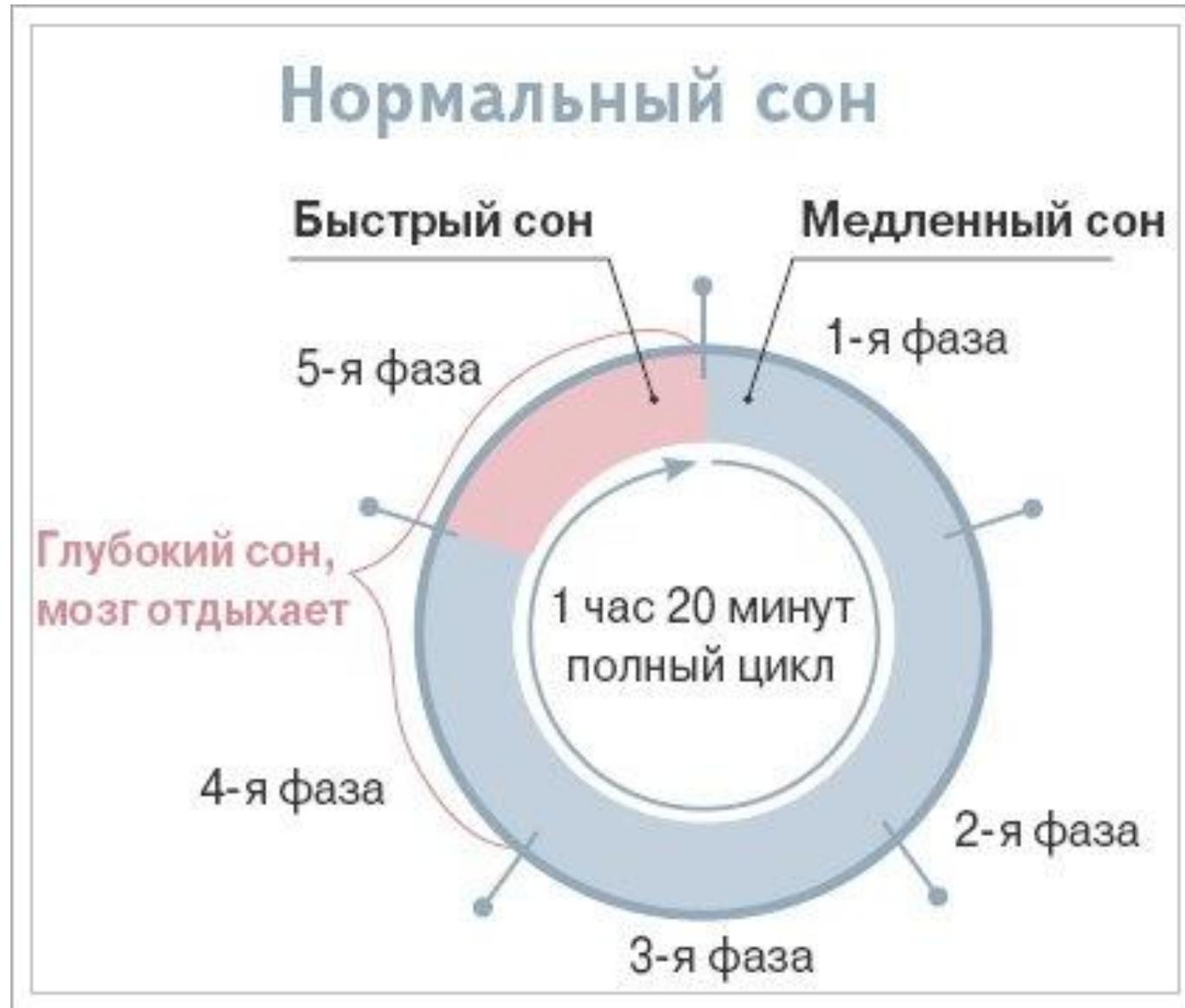
Наука сомнология -

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...

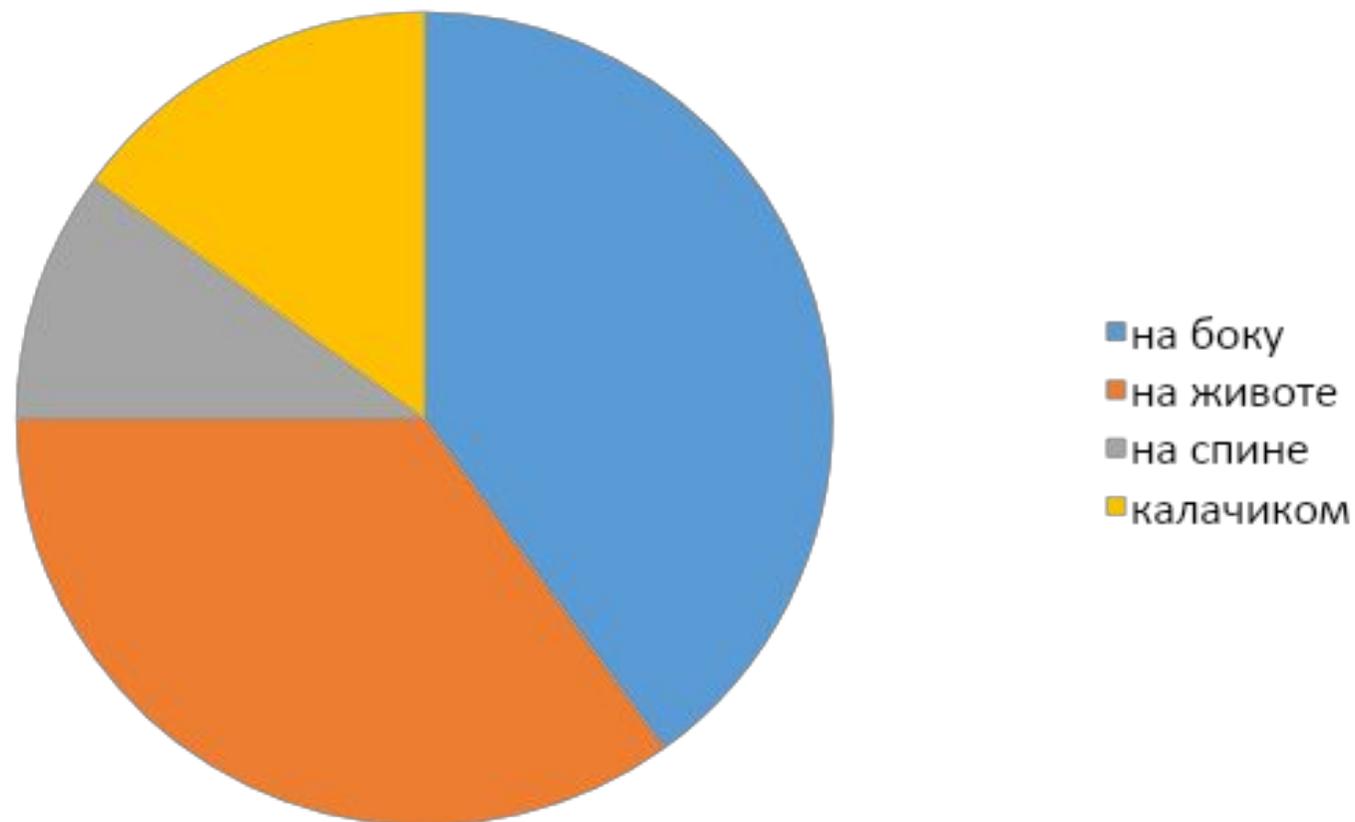
Дышится легко, ровно, глубоко...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем...



Исследование 1

Цель: пронаблюдать позу, в которой человек спит.

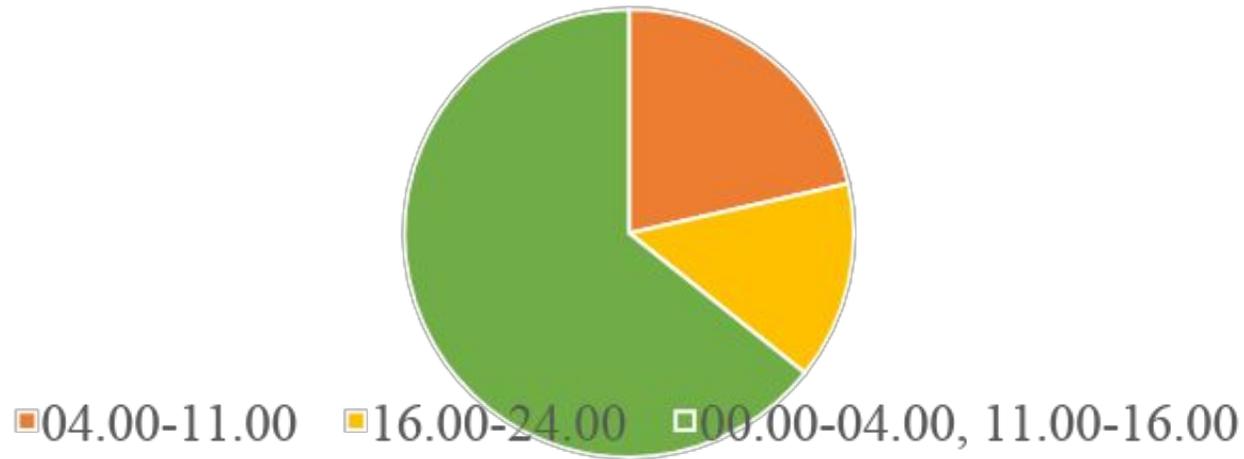


Вывод: большинство детей в классе любят спать на животе и на боку.

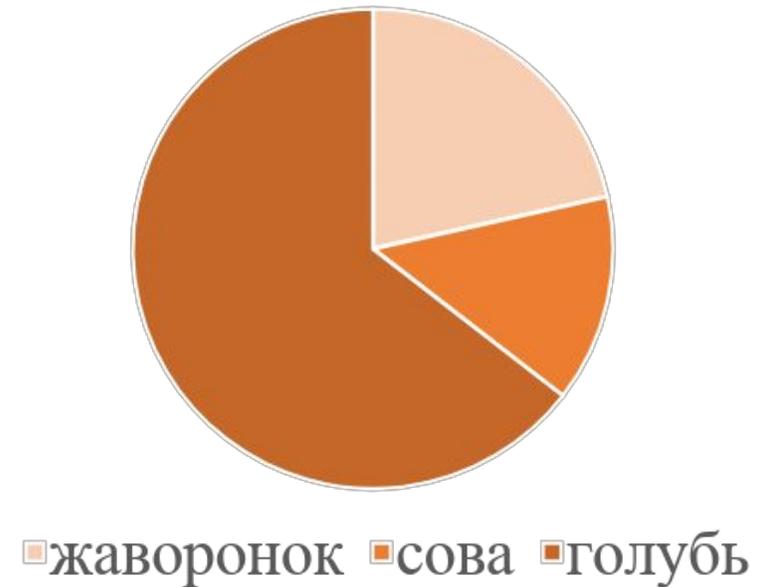
Исследование 2

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!

