

# ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

На тему:  
«Улучшение сна»

Мусихин Максим Андреевич  
Руководитель: Ловцова Наталья  
Александровна



## Актуальность темы проекта.

В настоящее время широко распространено отсутствие нормального сна у большинства людей, что часто приводит к недосыпанию, сонливости, отсутствия собранности людей.





# Цель и Задачи

## Целью моей проекта:

Выступает создание ролика, для улучшения сна.

## Задачи:

1. Изучить исследований и документов о сне.
2. Найти способы улучшения сна.
3. Изучить способы создания видеороликов.



# Самое распространённая проблема со сном в наше время

Бессонница — расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна.

В наше время человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки. При этом нормальный биологический ритм предполагает, что мы спим ночью (в темное время суток), а днем бодрствуем.



# Первые умнея для создания видео роликов

Видеоролики сейчас являются одними из самых распространённых способов распространения информации в современном обществе.

Видеоролик — это непродолжительная по времени художественно составленная последовательность кадров.



## Ресурсы моего проекта

Для создания проекта мне позаботится малые финансовые затраты для покупки оборудования: мегафона.

Остальные ресурсы которые я буду затрачивать при создание продукта не будут косятся моих финансов: время.



# Риски и сложности проекта

Одним из самых больших рисков моего проекта является отсутствие финансов, и наличие свободного времени

Сложности в создание этого проекта:

- 1) Поиск нужной информации
- 2) поиск финансов
- 3) Наличие нужного оборудования



# Урок для младших классов





**Спасибо за внимание**  
Презентация на тему: «Улучшение сна»  
**Завершена**