

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