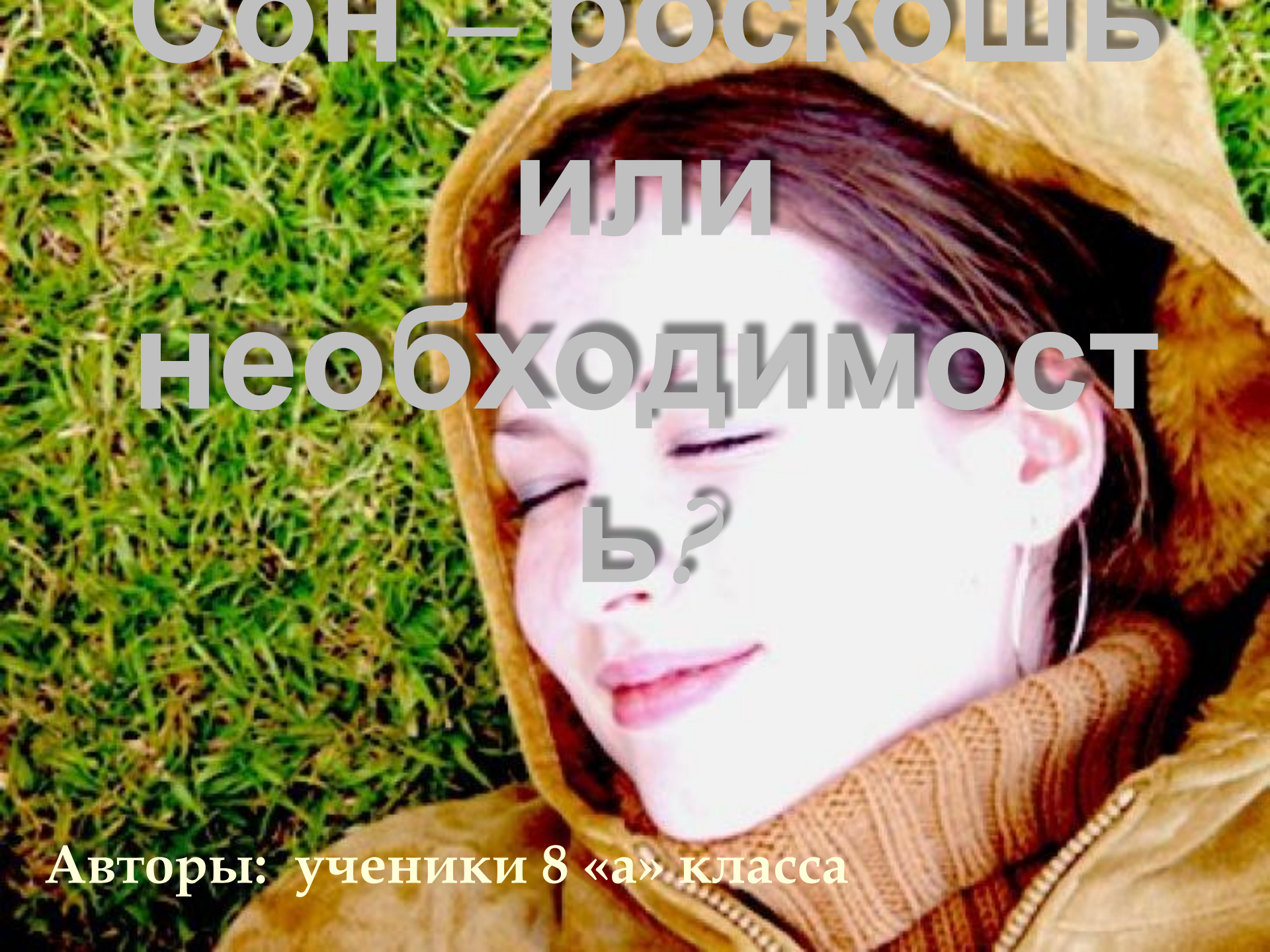
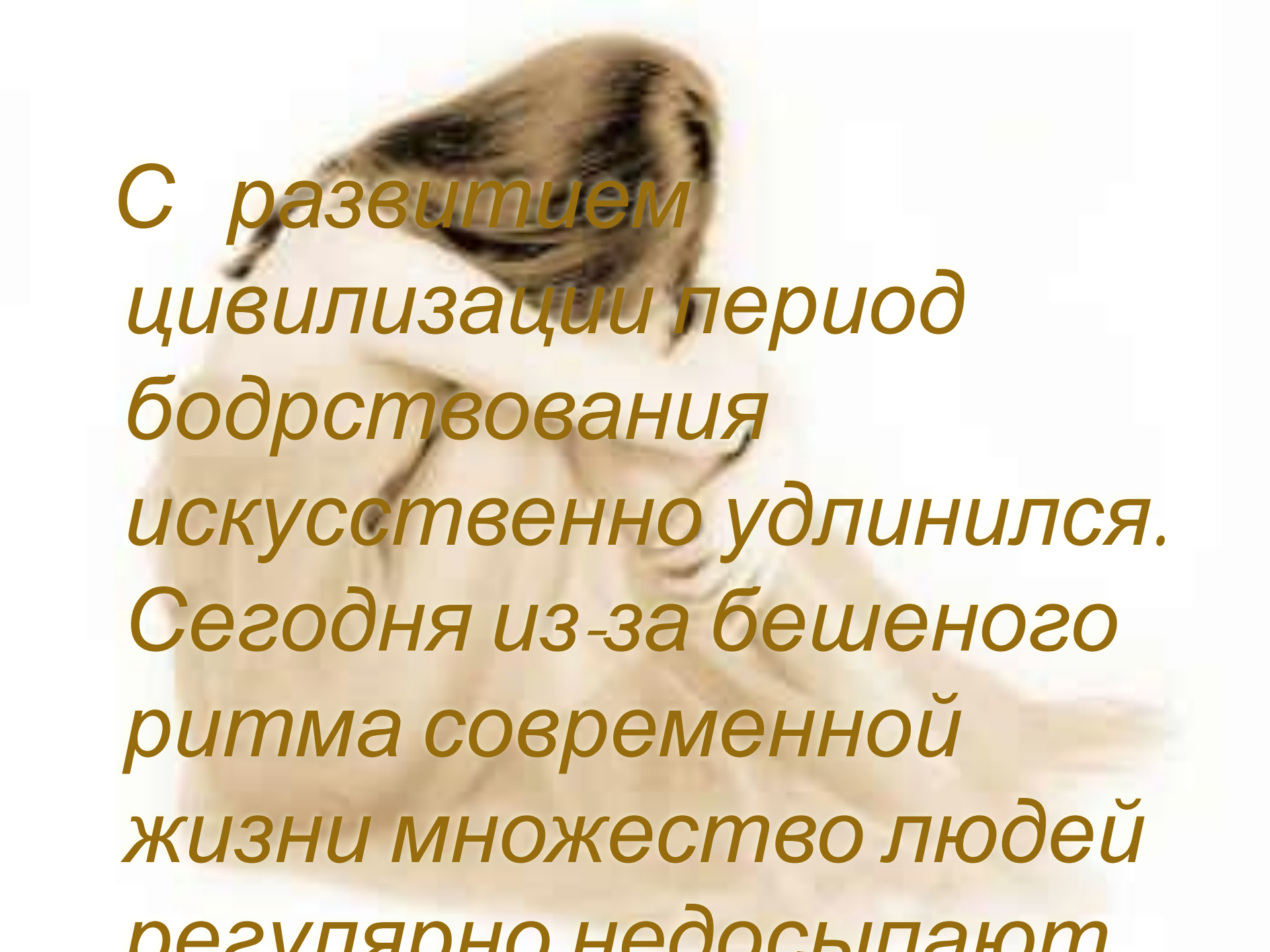


Сон – роскошь или необходимость?

Авторы: ученики 8 «а» класса

Что такое сон ?

Сон – это наступающее через определённые промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражители.



С развитием цивилизации период бодрствования искусственно удлинился. Сегодня из-за бешеного ритма современной жизни множество людей регулярно недосыпают

Мы задались целью выяснить…

Сколько часов необходимо для полноценного сна?

Для этого мы решили…

1. Обратиться к физиологии человека и истории

2. Составить дневник

3. Провести опрос однокурсников.

С возрастом продолжительность сна меняется…

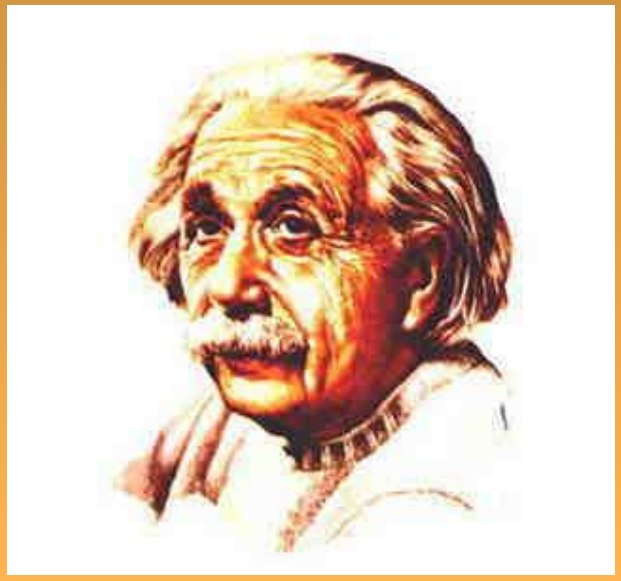
- Новорожденные спят часто и помногу – в общей сложности **18** часов в сутки.
- Люди среднего возраста нуждаются в **7-9** часах сна.

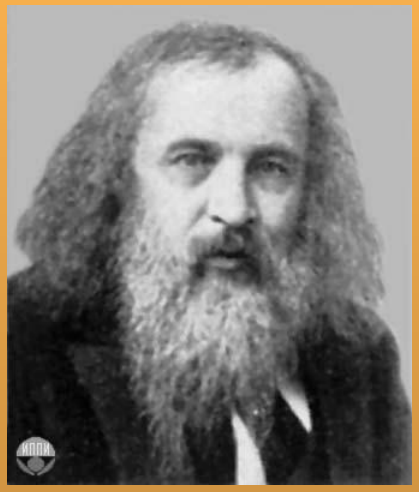
- У пожилых людей продолжительность сна в среднем **6-7** часов.

История помнит много примеров…

Известны случаи, когда люди спали по 4-5 часов в сутки. Например, Петр I, Наполеон, Фарадей, Эдисон, Бехтерев и при этом сохраняли огромную работоспособность.

Среди долго спящих гениев нельзя не вспомнить Альберта Эйнштейна и Дмитрия Ивановича Менделеева. Они придавали большое значение сну и считали, что многие открытия они сделали именно во сне.





Наш дневник

- Понедельник
- Вторник
- Среда
- Четверг
- Пятница
- Суббота
- Воскресенье

Понедельник

Весь день чувствовал себя хорошо, потому что хорошо выспался.

Вечером смотрел телевизор до поздна. Лег спать в час ночи.

Вторник

Встал в 7 часов (спал 6 часов). Самочувствие хорошее. Небольшое чувство усталости.

Весь вечер готовился к зачету по английскому. Лег спать в половине третьего ночи.

Среда

С трудом встал в 7 часов (спал 4 с половиной часа). Чувствую себя разбитым. Нет сил и желания идти учиться. Весь день ощущаю усталость, сонливость и рассеянность. Все валится из рук.

Лег спать в два часа ночи.

Четверг

Встал в 7 часов (спал 5 с половиной часов). На занятиях не могу сосредоточиться. Никакого творческого потенциала. Сильная усталость, сонливость и рассеянность.

Весь вечер готовился к семинару. Поле чашки кофе не мог заснуть целый час. Заснул в половине третьего.

Пятница

Встал в половине седьмого (спал 4 часа). Чувствую резкие перепады настроения, внезапную раздражительность. Трудно подобрать нужные слова и мыслить аналитически. Сильная усталость, сонливость и рассеянность, потеря внимания. Работа не ладится.

Лег спать в 11 часов.

Суббота

Встал в 7 (спал 8 часов). Чувствую себя достаточно хорошо. Хотя осталась небольшая сонливость и рассеянность. В целом самочувствие хорошее.

Лег спать в 11 часов.

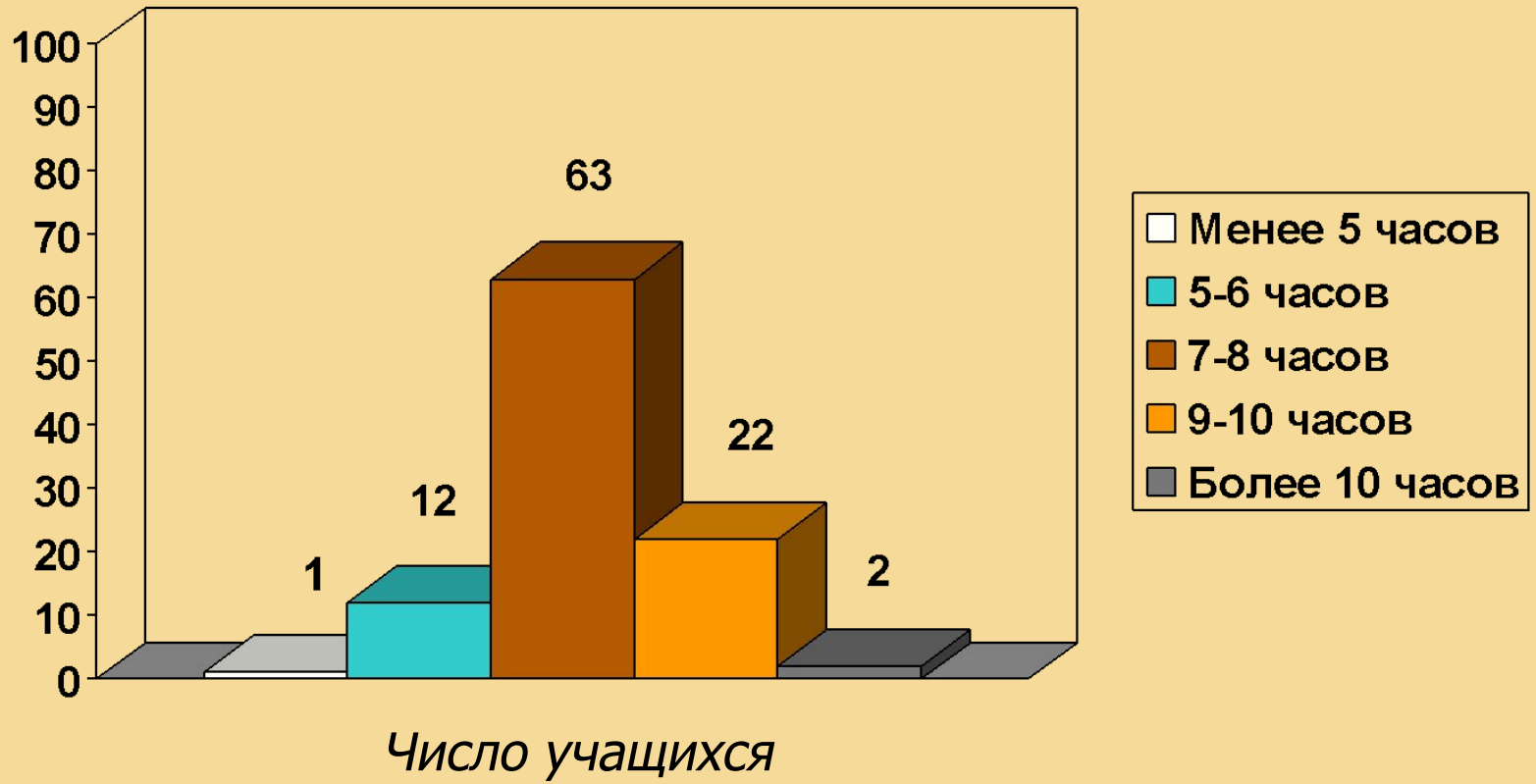
Воскресенье

Без труда проснулся в 8 часов (спал 9 часов). Чувствую себя бодрым и полным сил. Настроение весь день отличное. Голова полна интересных мыслей и планов. Сегодня удалось сделать больше работы, чем за всю неделю.

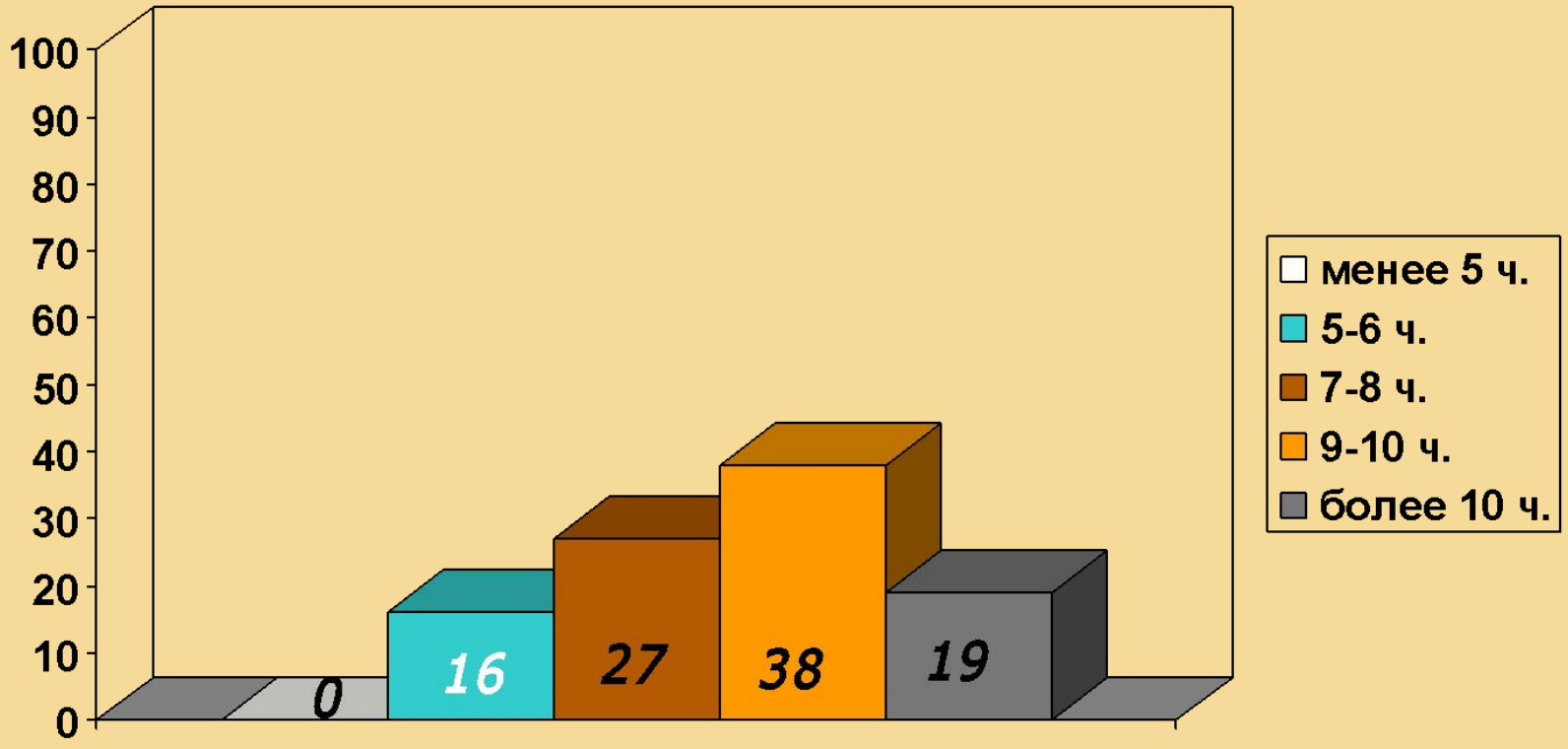
Мы провели опрос 100 подростков в возрасте 14-16 лет.

И получили ответы на следующие вопросы…

Сколько часов в сутки вы в среднем спите?

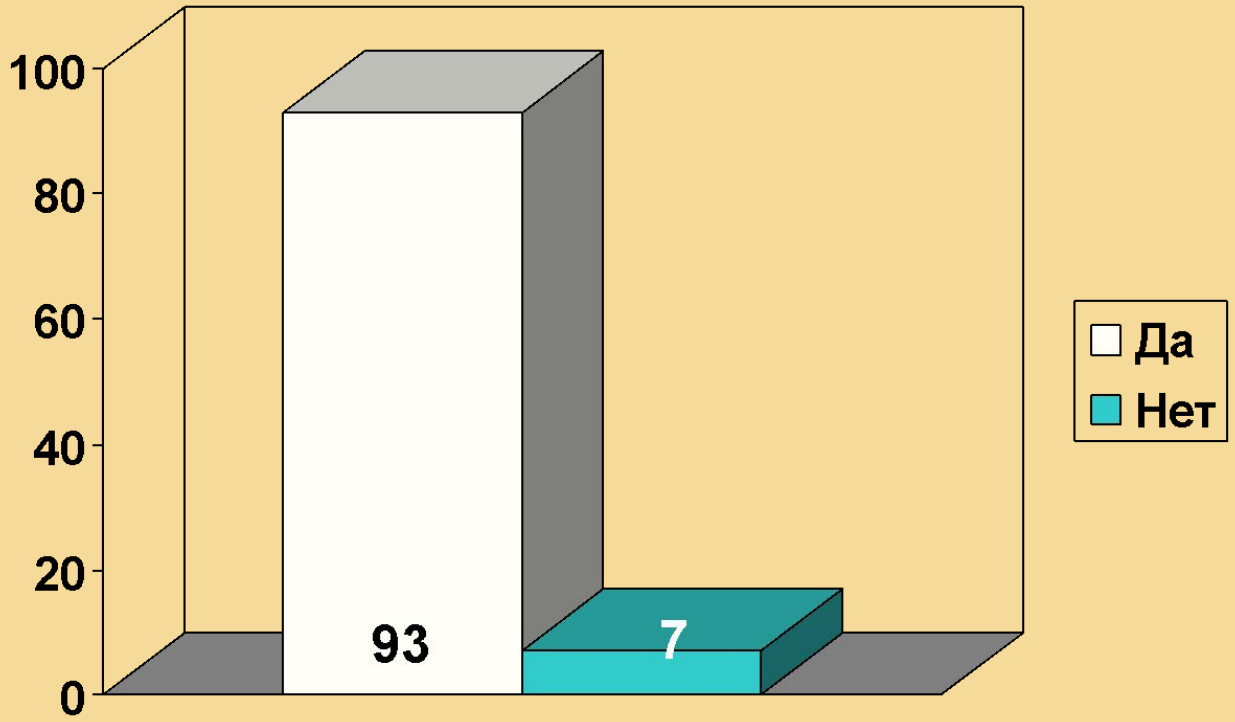


Какое минимальное число часов вам необходимо, чтобы выспаться?



Процент учащихся

Чувствуете ли вы усталость и сонливость, если плохо выспались?



Итак…

Человеку для полноценного сна в среднем требуется 7-9 часов. Однако все люди разные, и индивидуальная потребность во сне может колебаться от 3 до 12 часов.

Дефицит сна опасен. Он стал виной многих катастроф XX века.

- *Аварии на Чернобыльской АЭС.*

- *Взрыва космического корабля «Челленджер»*

Таким образом…

Потребность во сне – абсолютная для человека.

Достаточный сон способствует не только хорошему здоровью, но и успешной плодотворной деятельности, хорошему настроению и самочувствию, а также душевному равновесию.

Недосыпание же, напротив, таит в себе опасность, причем не только для нас, но и для окружающих.

А сейчас…
Всем спать!

Авторы:

- ***Организатор:*** *Иванов Антон*
- ***Теоретики:*** *Федченко Сергей*
  Афанасьева Ирина
- ***Историк:*** *Тарасова Ксения*
- ***Экспериментаторы:*** *Макаров Иван*
  Архипова Анна
- ***Дизайнеры:*** *Широков Андрей*
  Сидоров Виктор

Источники:

- Энциклопедия “Все о здоровом образе жизни”. Изд.. “Ридерз Дайджест”.
- http://kazrahi.narod.ru/howsleep.html
- http://www.permnews.ru/arx/arxt.asp?kod=361&raz=5
- http://www.aif.ru/online/health/490/08_01
- http://www.sobkor.ru/lenta/news-dir/37608.html
- http://vedomosti.sfo.ru/2001-45/social.php?i=s01
- http://psycho.ru/biblio/managment/yourself/bessonica.html
- http://www.watchtower.org/languages/russian/library/g/2004/2/8/article_01.htm