

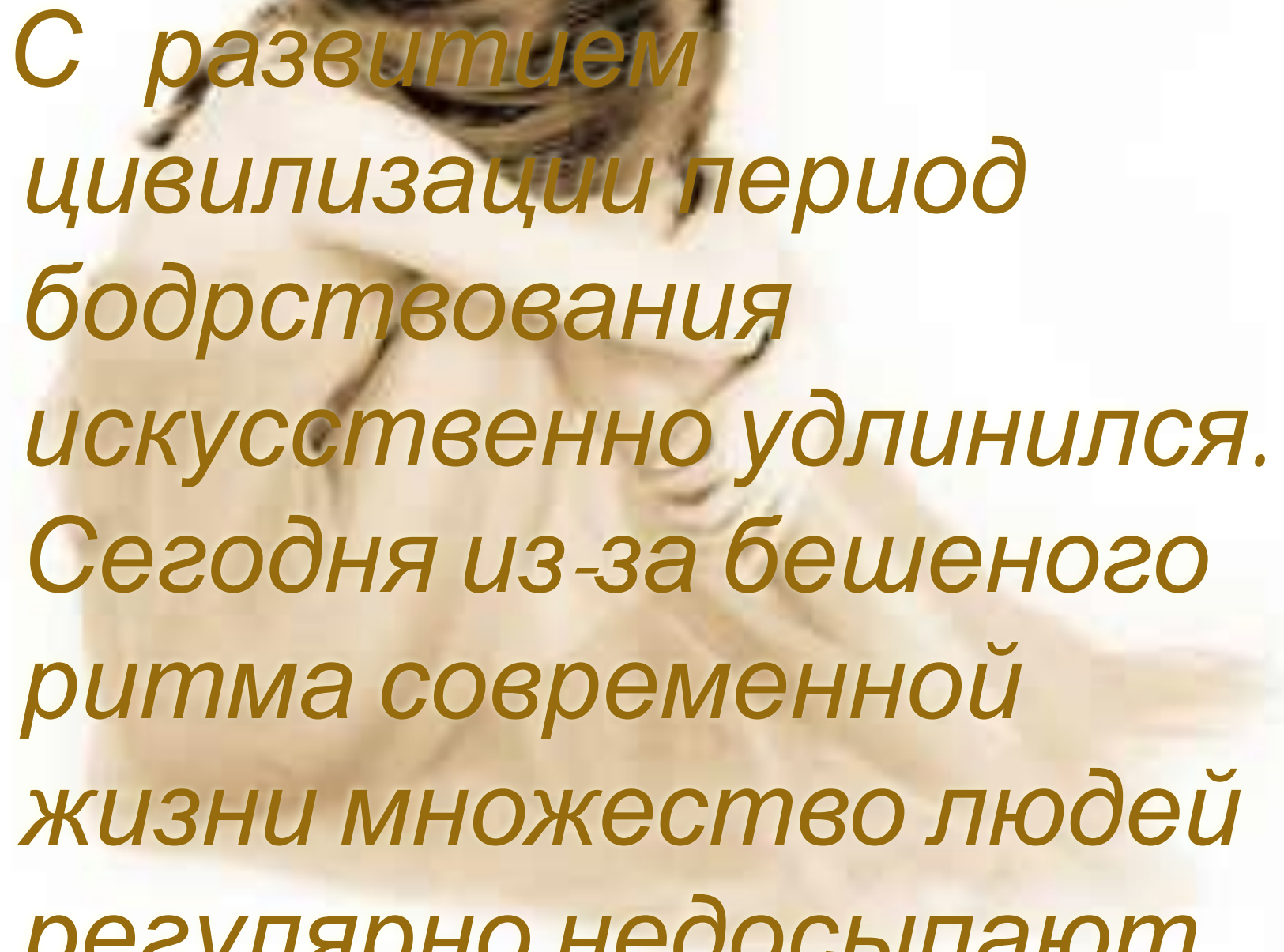
Сон – роскошь
или
необходимость?
ь?

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.



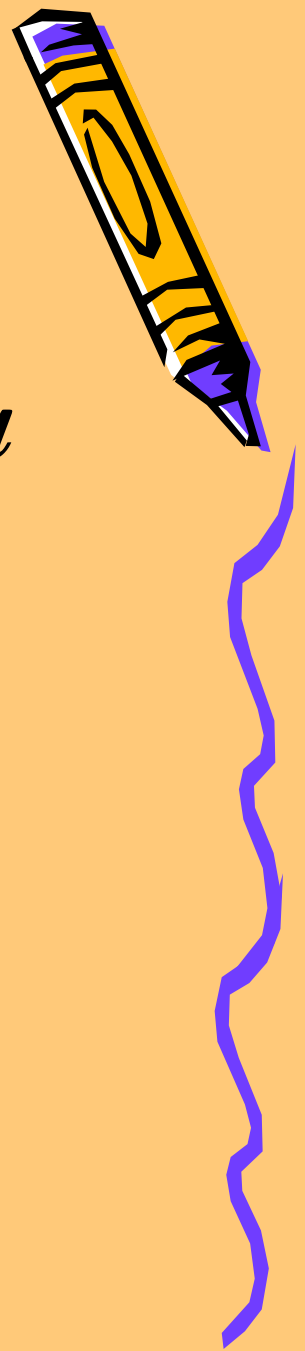
*С развитием
цивилизации период
бодрствования
искусственно удлинился.
Сегодня из-за бешеного
ритма современной
жизни множество людей
регулярно недосыпают*

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.

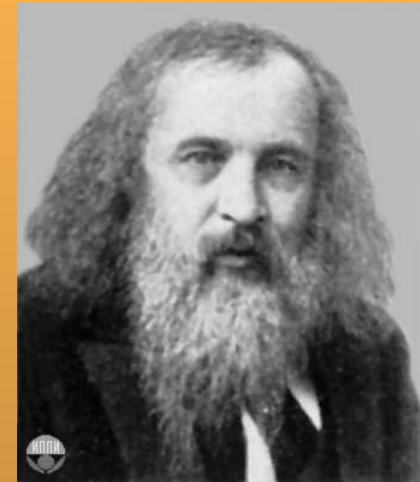
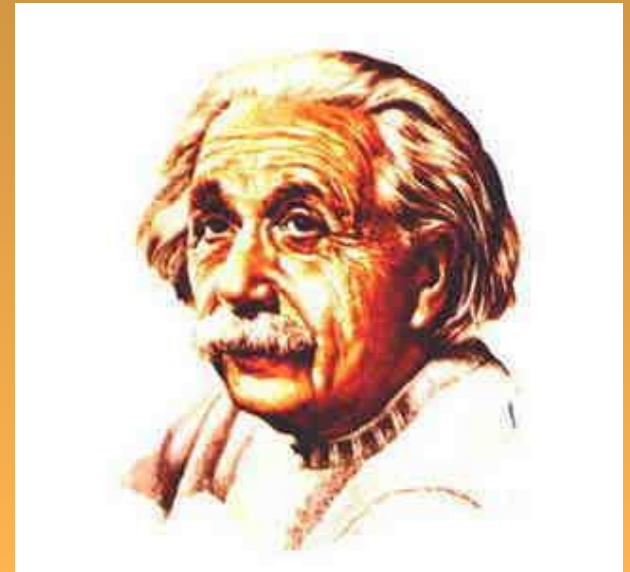
История помнит много примеров...

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.

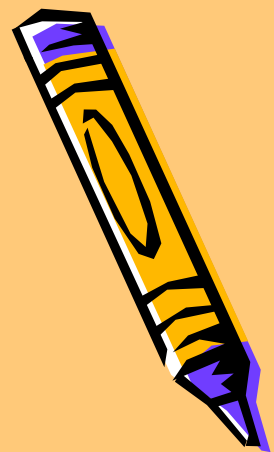
Весь вечер готовился к семинару. Поле чашки кофе не мог заснуть целый час. Заснул в половине третьего.



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.

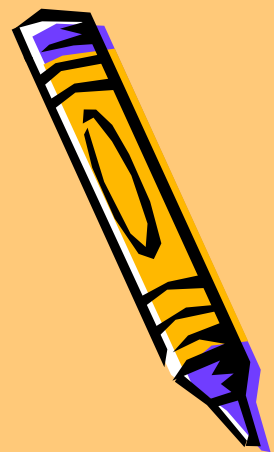


Суббота

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.

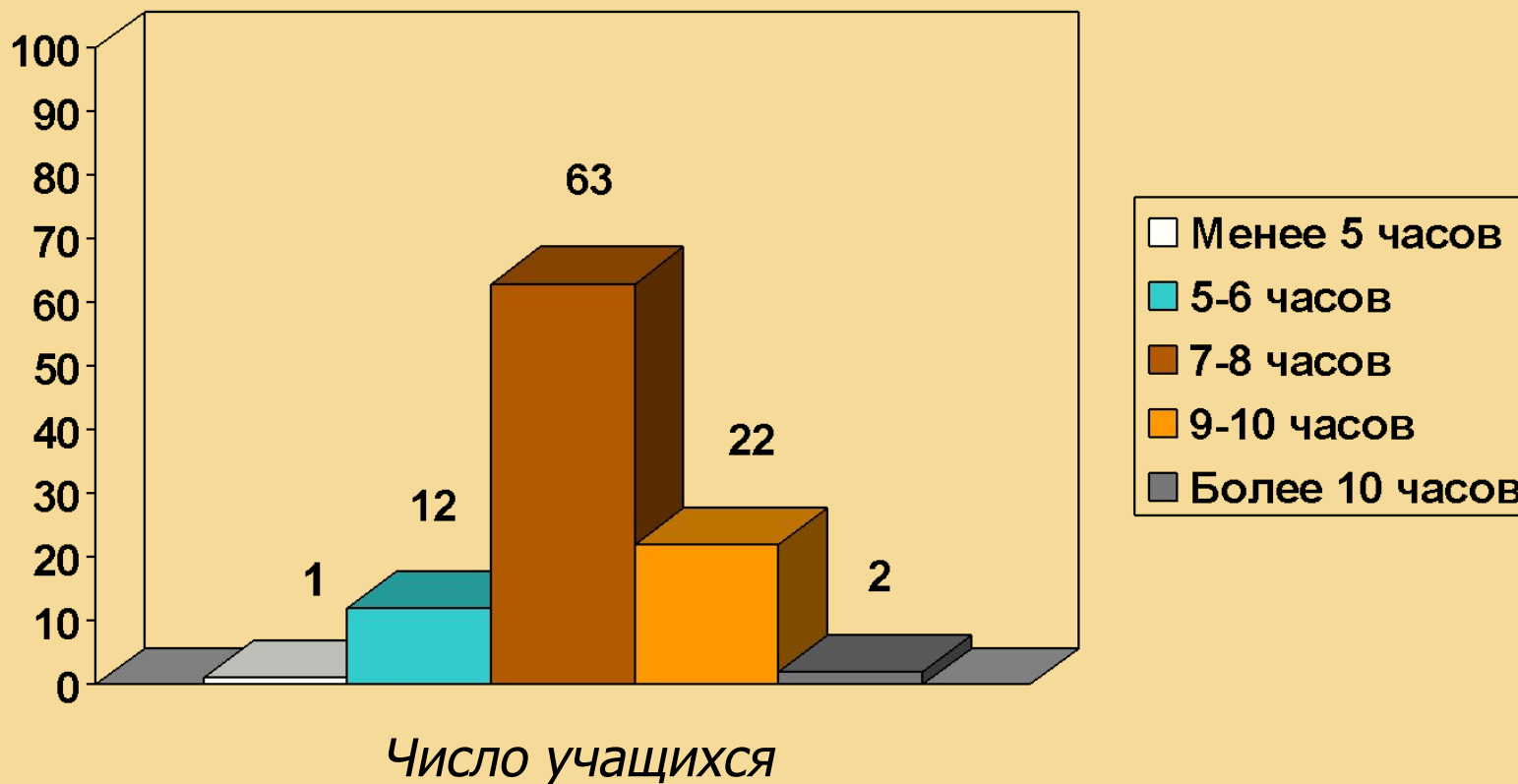


***Мы провели опрос 100
подростков в возрасте
14-16 лет.***

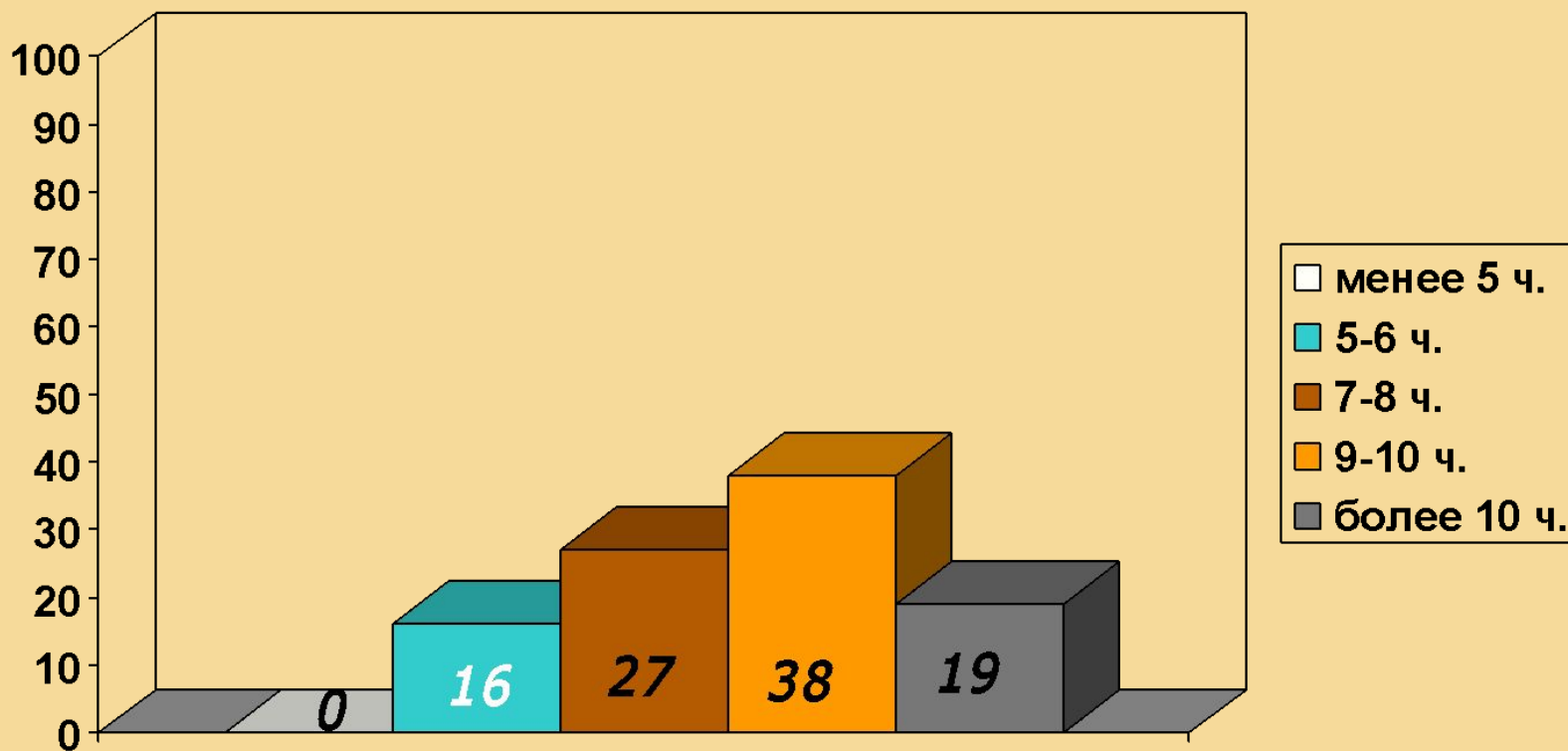


***И получили ответы на
следующие вопросы...***

Сколько часов в сутки вы в среднем спите?

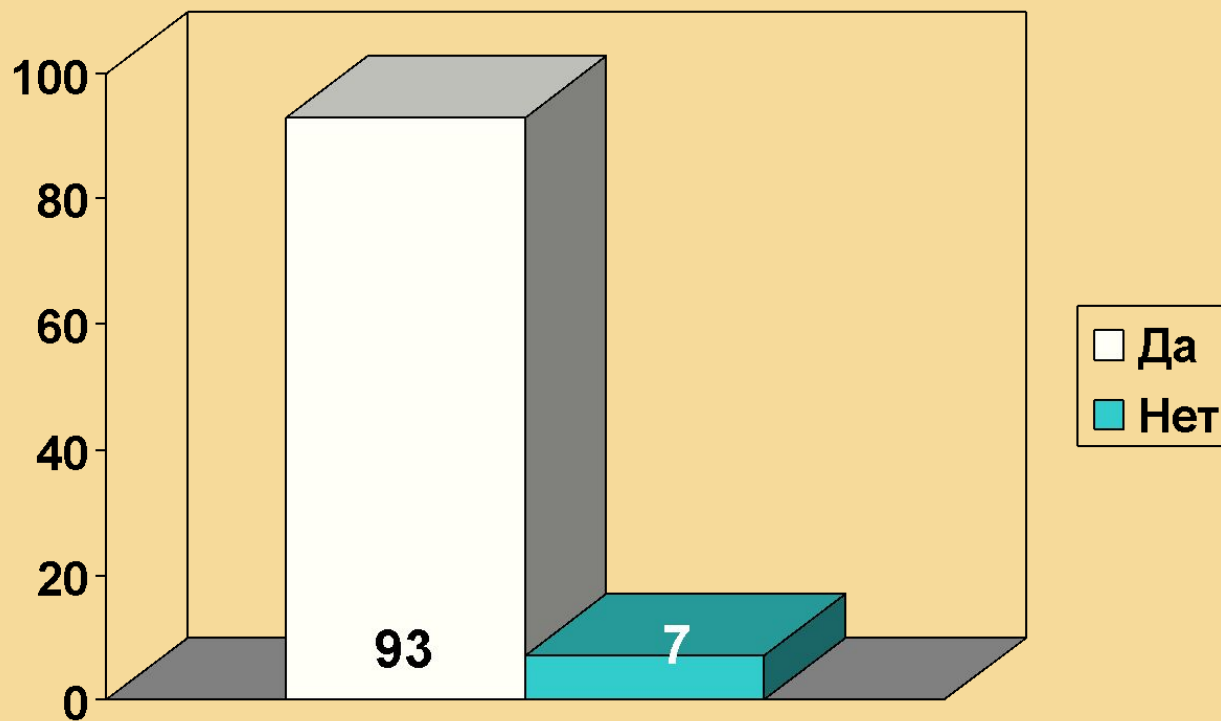


Какое минимальное число часов вам необходимо, чтобы выспаться?



Процент учащихся

Чувствуете ли вы усталость и сонливость, если плохо выспались?



Процент учащихся

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