

ВПЛИВ ТРИВАЛОСТІ ТА ЯКОСТІ СНУ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



Виконала учениця 11 класу

Будко Анна Русланівна

Добровеличківського ліцею «ІНТЕЛЕКТ»

Добровеличківської селищної ради

Новоукраїнського району

Актуальність роботи

**Недосипання,
патології сна**



**Погіршення
успішності в школі**



**Погіршення розумової
працездатності та пам'яті**



Завдання

Мета роботи: Вивчити вплив тривалості сну на розумову працездатність, пам'ять та навчання учнів середнього шкільного віку.

1. За літературними джерелами визначити параметри здорового сну, вивчити вплив недосипання та низької якості сну на організм підлітка
2. Провести анкетування та виявити причини зменшення тривалості і зниження якості сну та визначити середньо-тижневу тривалість сну учнів середнього шкільного віку
3. Визначити вплив тривалості і якості сну на розумову працездатність підлітків.
4. Надати методичні рекомендації щодо покращення умов для повноцінного сну учнів підліткового віку

Методи дослідження:

- 1) пошук офіційної інформації;
- 2) аналіз науково-теоретичних джерел;
- 3) анкетування;
- 4) психодіагностика;
- 5) статистична обробка даних.

Об'єкт дослідження:

учні середнього шкільного віку.

Предмет

дослідження: вплив тривалості сну на розумову працездатність учнів

Огляд літератури

- Сон являє собою особливий періодично виникаючий функціональний стан, який характеризується зниженням активності нервової системи, відключенням від сенсорних впливів зовнішнього світу і практично повною відсутністю рухової активності.



Фази сну

- *Повільний, або ортодоксальний сон* – глибокий без сновидінь сон, становить 75-80% усієї його тривалістю.
- *Швидкий, або парадоксальний сон* – 20-25% усього сну.
- Людина починає бачити сни.

Повільна і швидка фази сну змінюють одна одну декілька разів з проміжками у 80-120 хв., за ніч спостерігається 4-6 таких циклів.

Дослідження № 1

Анкетування учнів школи (20 учасників) проводилося за розробленою анкетою



1. О котрій ти лягаєш\встаєш?
2. Чи легко ти встаєш з ліжка після сну?
3. Що ти робиш перед сном?
4. Чи легко ти засинаєш
5. Чи хочеться тобі спати на уроках?
6. Чи лягаєте ви спати пізніше 23:00?
Якщо так , то за яких причин?
7. Відчуваєш ти втомленість протягом дня

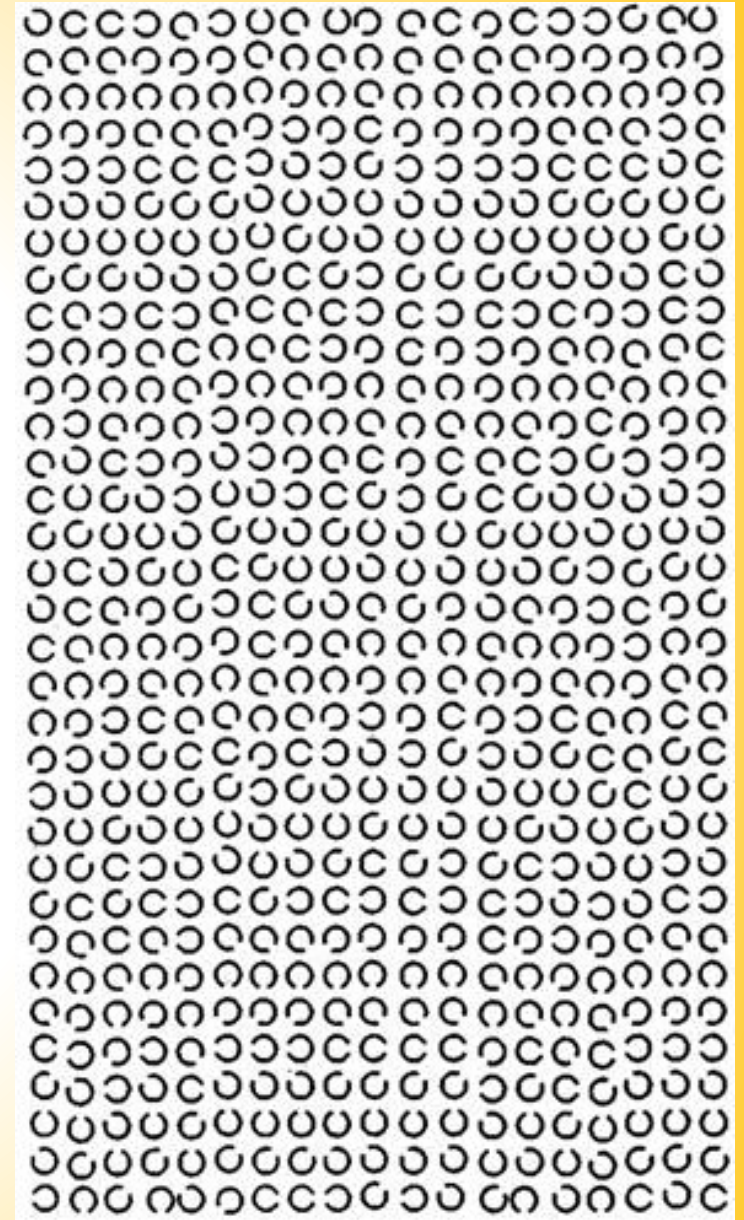
Дослідження № 2:
Дослідження розумової
працездатності учнів за таблицею
Ландольта

$$K=S*S/n$$

**Рівень
концентрації
уваги**

$$L=(0.5*N-2.8*n)/60$$

**Показник стійкості
і продуктивності
уваги**



Дослідження № 3: Дослідження різних видів пам'яті

Слухова пам'ять

олія, нейрон, папір,
дієслово, вишня,
свічка, ножиці,
любов, словник,
совість

Словесно-
логічна
пам'ять

Ліс-барлога
Свято-пісня
Річка-міст
Мед-рій
Потяг-вагон
Школа-парта
Садок-яблуня
Дерево-дошки
Каса-гроші
Небо-місяць

Зорова
пам'ять

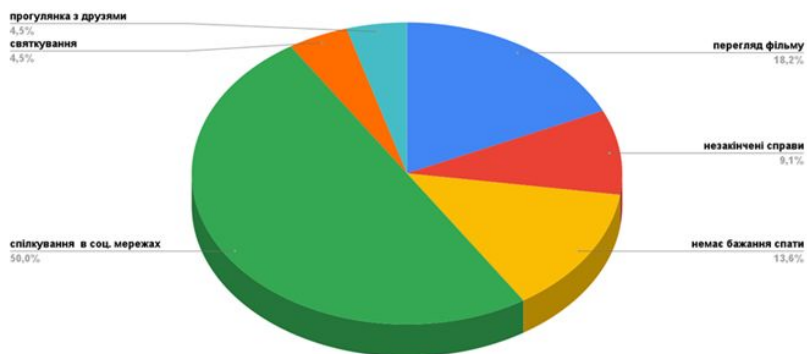
0 8 1 5 2 7 3 6 9 4

Образна
пам'ять



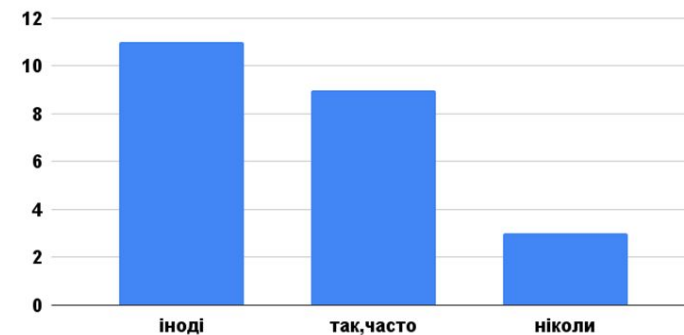
Результати дослідження № 1

Причини неспання після 23:00



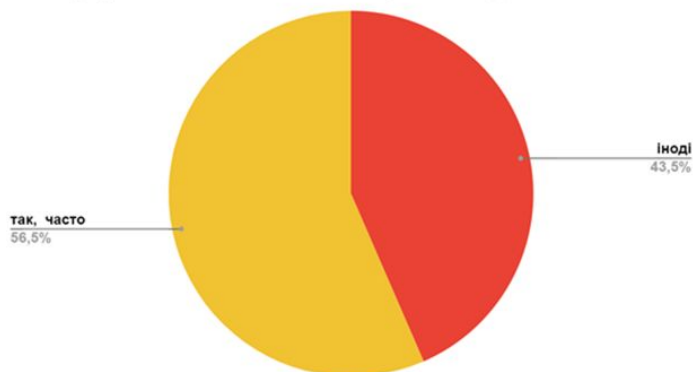
50% - спілкуються в соц. мережах після 23:00

Чи хочеться тобі спати на уроках?



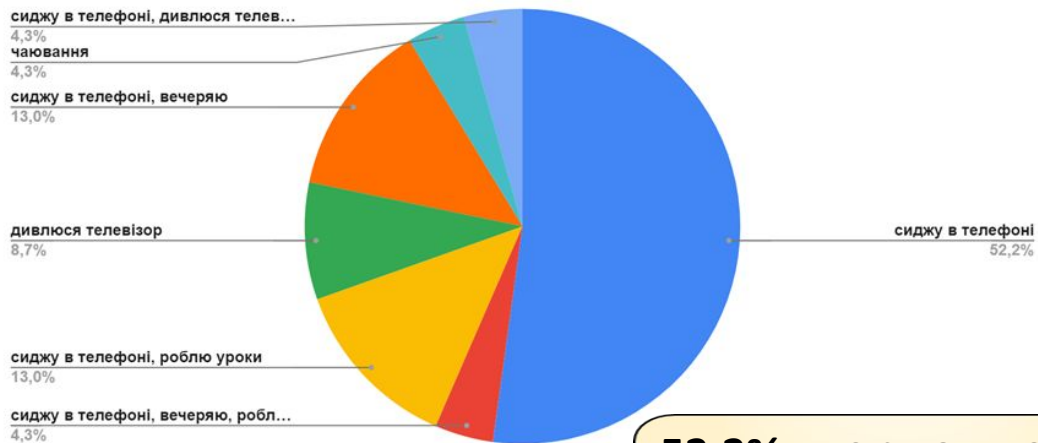
Більше половини учнів часто хочуть спати

Чи відчуваєш ти втомленість протягом дня?



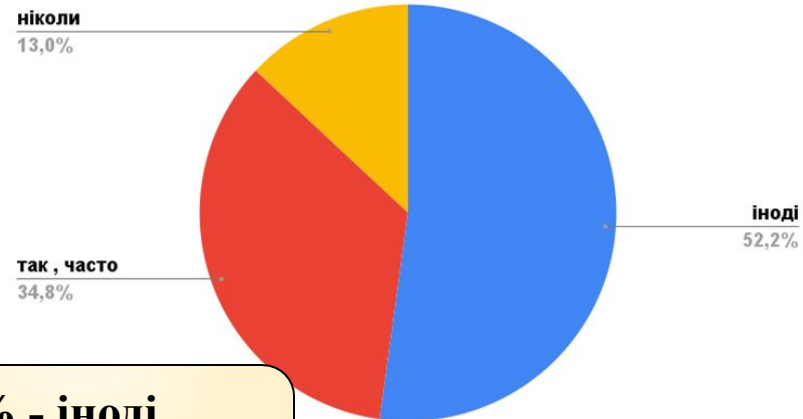
56.5% відчувають втомленість часто.

Що ви робите перед сном?



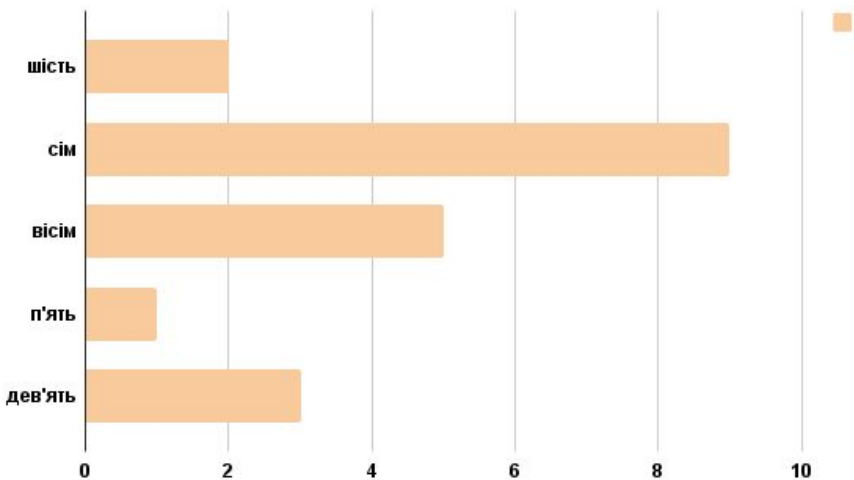
52.2% - користуються телефоном перед сном

Чи легко ти засинаєш?



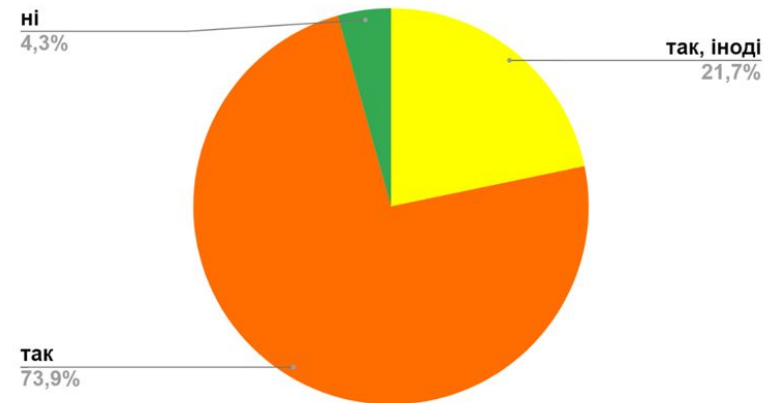
52.2% - іноді легко засинають

Середньотижнева тривалість сну учнів (в годинах)



У більшості учнів середньо-тижнева тривалість сну становить 7 годин.

Чи лягаєте ви спати пізніше 23:00?



73.8% - лягають пізніше 23:00

Результати дослідження № 2 і №3

- Учні, які дотримуються розпорядку дня і вчасно лягають спати мають стійку увагу та добру пам'ять, а тому і високі навчальні досягнення. В дітей, які недосипають, не стійка увага, деякі види пам'яті погіршуються, спостерігається зниження успішності.



Просвітницька робота

- Тому, щоб учні нашої школи зрозуміли наскільки важлива повноцінна тривалість сну, ми розробили методичні рекомендації щодо його покращення та провели просвітницьку роботу.



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ УМОВ ДЛЯ ПОВНОЦІННОГО СНУ

**Лягайте спати в
одний і той самий
час.**

**Перед сном відкрийте вікно
для провітрювання або
прогуляйтеся на свіжому
повітрі.**

**Пийте одну
склянку молока
перед сном**

**Користуйтеся
телефоном за 2
години до сну.**

**Дотримуйтеся
режиму сну**

**У кімнаті має бути
тихо та затишно.**

Висновки

- Отже, сон є важливим для нашого здоров'я не тільки розумового, а й психічного. Недосипання ж може призводити до погіршення самопочуття та виникнення хвороб.

