

# ТЕМА ПРОЕКТА: НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА СНА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ.

---

Работу подготовила  
ученица 9 «а» класса  
Лачимова Ксения

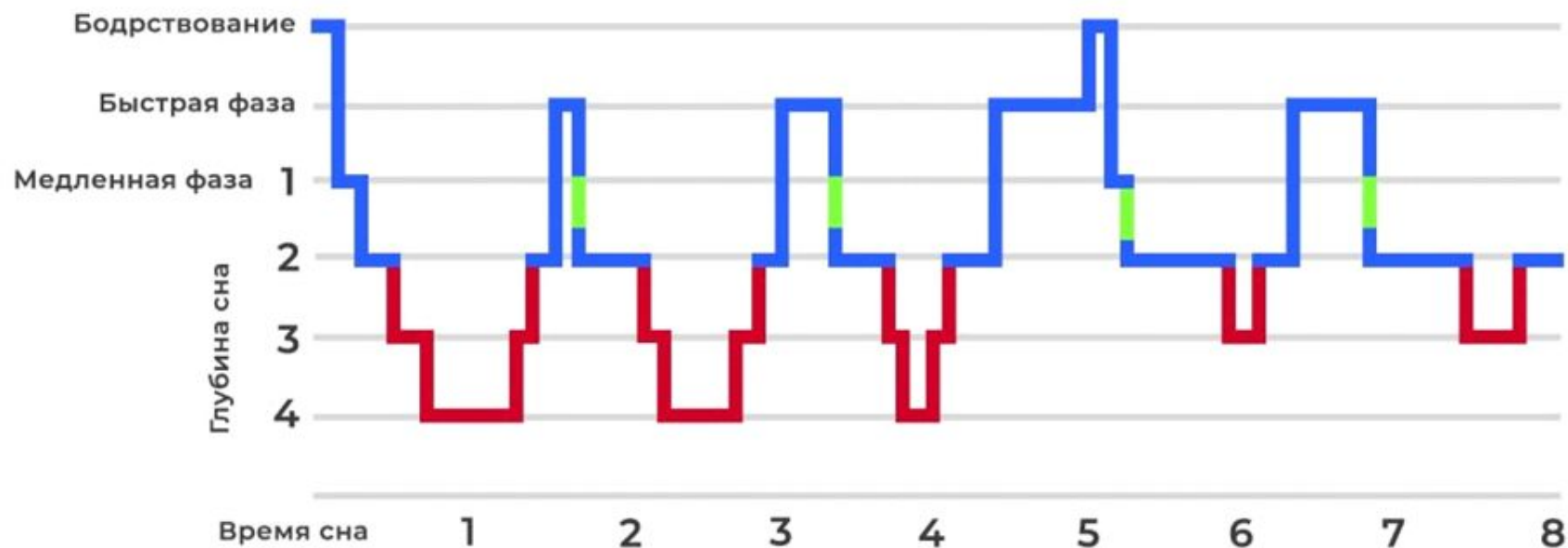
Цель проекта: Изучить роль сна в сохранении физического и психологического здоровья человека.

Задачи проекта:

- Изучить основные определения.
- Узнать, что способствует хорошему сну.
- Узнать последствия плохого засыпания.
- Предотвратить плохое засыпание.

Сон, по-моему, мнению – это состояние человека, после которого чувствуешь себя бодро. Если по научному, то Сон – периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир.

# ФАЗЫ СНА



Неблагоприятное время для пробуждения

Хорошее время для пробуждения

Идеальное время пробуждения

## Лучшее время для пробуждения:

<b>Время подъёма</b>	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00
<b>Когда лучше лечь спать</b>	20:45, 22:15, 23:45	21:00, 22:30, 0:00	21:15, 22:45, 0:15	21:30, 23:00, 0:30	21:45, 23:15, 0:45
<b>Время подъёма</b>	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15
<b>Когда лучше лечь спать</b>	22:00, 23:30, 1:00	22:15, 23:45, 1:15	22:30, 0:00, 1:30	22:45, 0:15, 1:45	23:00, 0:30, 2:00
<b>Время подъёма</b>	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30
<b>Когда лучше лечь спать</b>	23:15, 0:45, 2:15	23:30, 1:00, 2:30	23:45, 1:15, 2:45	0:00, 1:30, 3:00	0:15, 1:45, 3:15

## Советы по улучшению сна:

- Соблюдайте график.
- Спите в темноте.
- Гуляйте перед сном.
- Принимайте ванну.
- Проветривайте спальню перед сном.
- Поддерживайте прохладную температуру в спальне перед сном.
- Спите на ортопедическом матрасе.
- Не перегружайте мозг вечером.
- Не курите перед сном.

- Интервью:
- <https://disk.yandex.ru/client/disk/интервью?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2Fинтервью%2Фулица%20Победы.m4a>

# Заключение



# ТЕМА ПРОЕКТА: НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА СНА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ.

---

Работу подготовила  
ученица 9 «а» класса  
Лачимова Ксения