

# Научно-исследовательская работа «Правильный сон - залог здоровья»

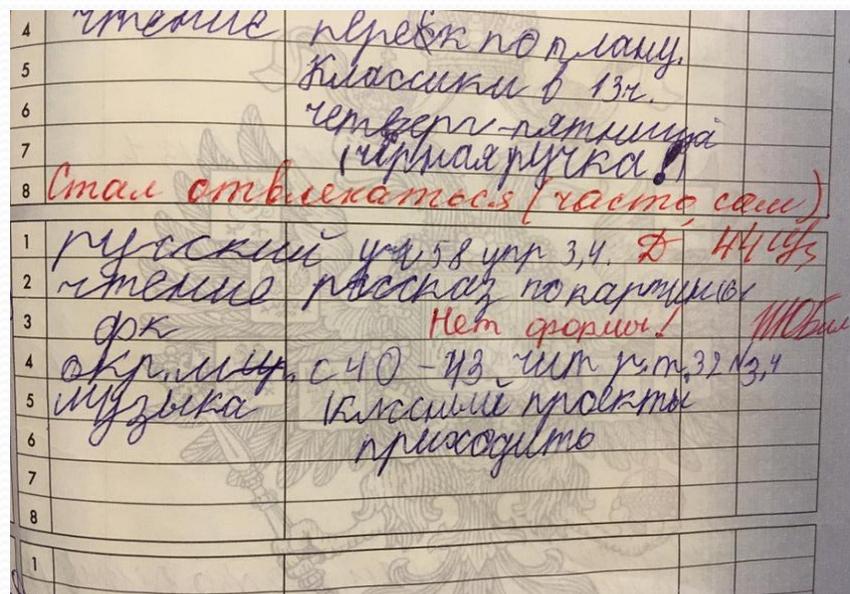


Выполнил: Паршин Александр, 2 «А» класс  
Руководитель: Матвеева Л. Н.  
учитель начальных классов

# Пропал аппетит по утрам, стал забывчив и невнимателен на уроках

## Проблемы:

- Начал засыпать на уроках
- Стал забывчивым, рассеянным, раздражительным.
- Пропал аппетит по утрам



# Ученые всего мира определили, что на здоровье человека влияют три вещи



Движение



Питание



Сон

С питанием у  
меня все в  
порядке



За спорт  
отвечает мой  
тренер

# Гипотеза

**Правильный сон  
влияет на здоровье  
человека**



**Цель нашей работы:** изучить как же сон влияет на самочувствие и здоровье человека

**Перед собой мы поставили такие задачи:**

1. Узнать, что такое сон и зачем он нужен
2. Узнать, почему нужно высыпаться
3. Узнать, сколько нужно спать
4. Выявить причины долгого засыпания детей
5. Познакомиться с правилами сна
6. Провести анкетирование в нашем 2 классе, обработать результаты, сделать выводы

**Актуальность:** Я выбрал тему «Правильный сон-залог здоровья» потому, что у меня появились проблемы со здоровьем и учебой.

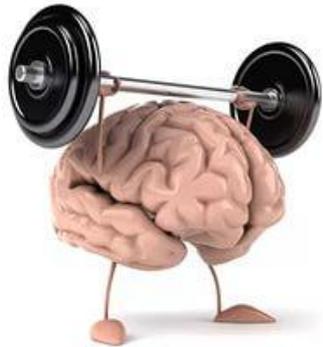
**Методы:**

- 1) Постановка эксперимента
- 2) Сбор данных (Проведение анкетирования)
- 3) Анализ полученных результатов

# Сон – это отдых всего организма



# Пока вы спите, ваш мозг:



Активно  
работает.



Формирует воспоминания, архивирует  
информацию, полученную за день.



Вырабатываются гормоны,  
благодаря которым дети растут



# Почему нужно выспаться?



- Детям, нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя весь день. Ведь после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы, такие как легкие, сердце и печень.
- А особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.
- Многие замечали: когда не выспишься, то бываешь на уроке рассеянным, и соображаешь гораздо хуже, чем обычно.

# Сколько нужно спать?

Потребность во сне меняется с возрастом.

Новорожденный ребенок спит почти круглые сутки. По мере того, как организм растет, уменьшается время, нужное для сна.

## *Нормы сна человека*

<i>Младенцы</i>	<i>Дети 1-2 лет</i>	<i>3-6 лет Дошкольники</i>	<i>7-13 лет Младшие классы</i>	<i>14-18 лет Подростки</i>	<i>Взрослые</i>
					
<i>12-15 часов</i>	<i>11-14 часов</i>	<i>10-13 часов</i>	<i>9-11 часов</i>	<i>8-10 часов</i>	<i>7-8 часов</i>

# Почему дети не могут долго заснуть?

Следует помнить, что перед сном НЕЛЬЗЯ:

1. Смотреть страшные фильмы по телевизору.
2. Заглядывать в холодильник, чтобы съесть бутерброд, полпачки печенья или еще что-нибудь вкусное.
3. Широко открывать дверь спальни, чтобы в нее из коридора попадал яркий свет.
4. Спорить с родителями из-за того, что тебя заставляют идти спать, а твой старший брат или сестра еще не ложатся.

# Правила здорового сна



Для хорошего ночного сна необходимо чтобы в спальне был выключен свет



Не следует наедаться перед сном



Обязательно проветривайте помещение, в котором спите



Не играйте перед сном за компьютером

# Анкета

1. Есть ли трудности с засыпанием?

2. Смотришь ли перед сном телевизор?

3. Кушаешь ли перед сном?

4. Споришь ли с родителями, если они заставляют идти спать?

5. Ложишься ли спать в одно и то же время?

6. Проветриваешь ли комнату перед сном?

7. Просыпаешься ли ночью?

8. Засыпаешь ли ты в темноте?

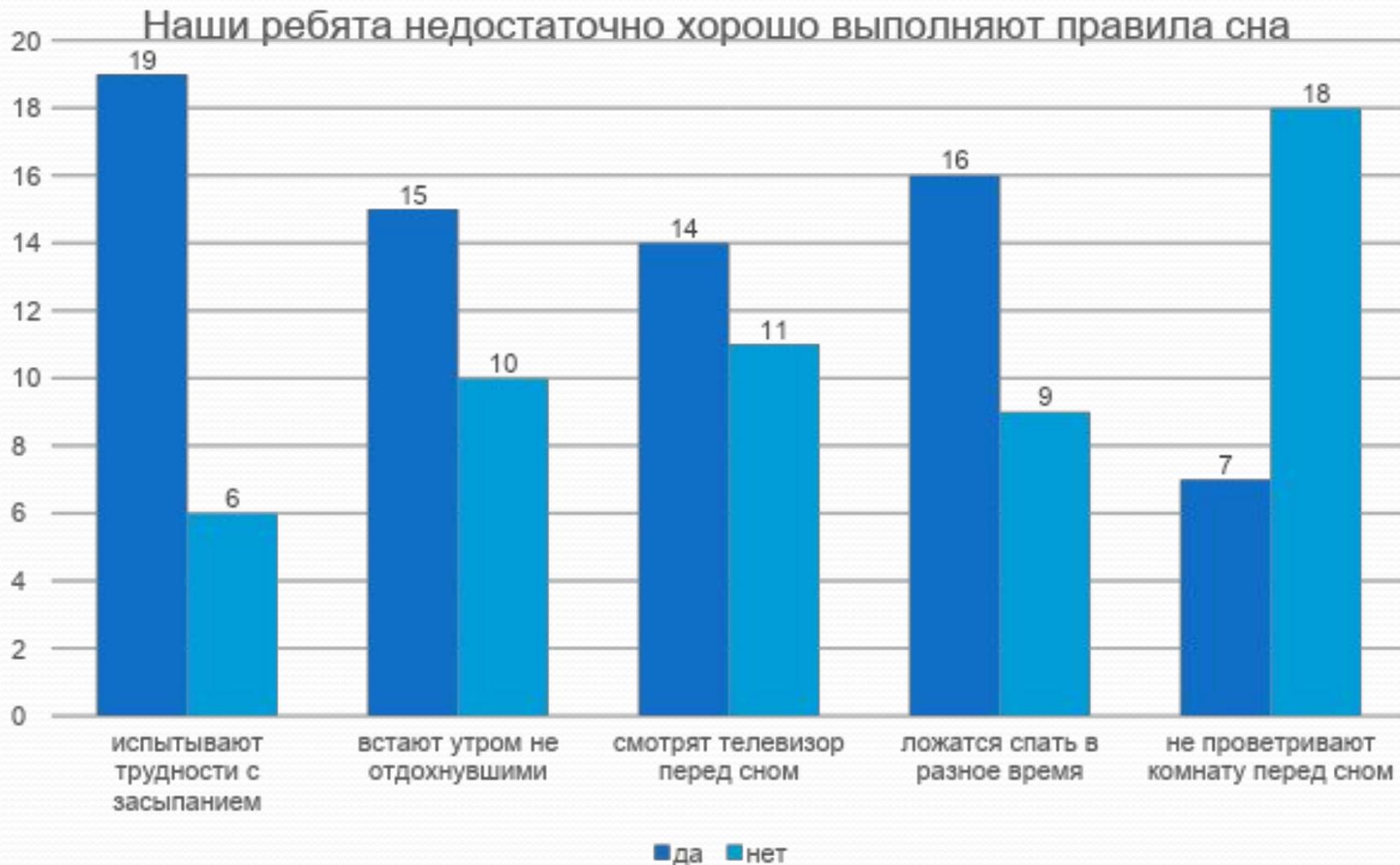
9. Удобная ли у тебя кровать?

10. Утром встаешь отдохнувшим?

11. Во сколько ты ложишься спать?

12. Во сколько часов ты просыпаешься?

# Исследовательская часть





**Цели достигнуты:**

# Появились успехи в учебе и спорте

№	Оценки	Подпись
1	русский язык	рус. язык 91,91,90
2	математика	математика 90,90,80
3	физика	физика 89,89,80
4	ф.к.	ф.к.
5		Игра «Бурный порыв»
6		Возраст 11 ч. к. 111
7		
8		
1	русский язык	русский язык 92,8
2	ф.к.	ф.к.
3	ф.к.	ф.к.
4	ф.к.	ф.к.
5	ф.к.	ф.к.
6		ф.к.
7		ф.к.
8		ф.к.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

В ходе работы над данной темой я убедился в том, что школьнику необходим полноценный, здоровый сон для того, чтобы организм отдохнул, восстановился.

Теперь мы знаем правила сна и познакомим с ними других ребят.





**Спасибо всем  
за внимание!!!**