

# Влияющие факторы на сна подростка



Работу выполнила-ученица 8Б класса

Макарова Диана

МБОУ Школа №163

Учитель-Кирокосян Ольга Анатольевна

# Задачи проекта

- 1) Изучить литературу по данной теме
- 2) Выявить значение сна для здоровья человека
- 3) Изучить особенности организации сна учащихся
- 4) Разработать памятку с рекомендациями о правильной организации сна

# Цель проекта



- 1) Изучить факторы влияющие на сон подростка
- 2) Изучить влияние сна на здоровье подростка , и выяснить какие факторы влияют на сон
- 3) ГИПОТЕЗА- Я предполагаю, что правильный сон положительно влияет на здоровье подростка

Что же представляет из себя сон?

По современным данным, сон представляет из себя, разлитое торможение, которое возникает в коре полушарий головного мозга и оберегает нервные клетки от перевозбуждения, истощения и разрушения.

# Сколько же нужно времени для сна?

Вообще общая продолжительность сна у детей должна быть:

В возрасте 1 года - 13,15 часов,

к 7 годам - 11,5 часов

в 10 лет - 10,11 часов

к 14 годам - 9-9,5 часов

к 17 годам - 8-9 часов, что соответствует норме взрослого человека.

# Что же всё-таки, такое сон?

Во время сна у человека периодически чередуются две основные фазы: медленный и быстрый сон, причём в начале сна преобладает длительность медленной фазы, а перед пробуждением — растёт длительность быстрого сна. Полисомнография показывает, что сон у большинства людей состоит из 4 или 6 волнообразных циклов, длительностью 80—100 мин. Каждый цикл включает фазы медленного, или ортодоксального, сна на долю которого приходится 75 % сна, и быстрого, или парадоксального, составляющего около 25 %. Сон — это особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

# Чем полезен сон?

В состоянии сна человек проводит более половины своей жизни. Сон обладает полезными свойствами, благотворно влияющими на состояние организма в целом. Так какие же это свойства? По мнению ученых во сне человек становится умнее, это происходит потому, что во время сна начинают активно работать механизмы, способствующие систематизации информации. Научно доказано, что информация, полученная человеком перед сном, запоминается более четко и надолго. Во время сна происходит регенерация психических сил, стабилизируется работа всех функций организма, нормализуется давление, содержание сахара в крови, а также происходит образование новых нервных клеток. Когда мы спим, наш мозг занимается "диагностикой" нашего организма. Здоровый и крепкий сон способствует укреплению иммунитета. Во время сна лучше заживают раны, обновляются клетки кожи, не зря же косметологи рекомендуют сон, как основное средство по борьбе с усталостью и преждевременным старением.

# Интересные факторы про сон

Треть своей жизни человек тратит на сон. Это получается около 25 лет — вдумайтесь в эту цифру! Однако вот так просто взять и сократить время сна не получится. Для полноценного существования нашему организму требуется около 7–8 часов ночного отдыха. Если эта цифра значительно меньше, то происходит стремительное снижение умственных и физических способностей. Однако учёные заметили, что за последнее столетие из-за бурного технологического прогресса среднее время сна сократилось с 9 до 7,5 часов. Кто знает, возможно, что и это не предел. Сон — это вторая реальность, в которой мы проживаем другую жизнь, не похожую на настоящую. Во сне мы умеем летать, дышать под водой, совершать головокружительные трюки... Но это — далеко не все! То, что происходит с вашим телом во время сна, куда невероятнее, чем вы думаете! Ученые открыли, что человек может усваивать новые знания во время фазы "быстрого сна", во время которой головной мозг работает функционально по



# Памятка по гигиене сна

## Гигиена сна



1. Ложиться спать всегда в одно и тоже время.
2. Не есть и не пить много на ночь .
3. Спать в темном тихом помещении со средней температурой воздуха.
4. Во время сна в помещении должен быть свежий воздух.
5. Подушка не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой.
6. Спать можно в различном положении, но предпочтительно на правом боку.
7. На спящем должна быть свободная одежда.

## исследования были составлены рекомендации в виде памятки

### Памятка по гигиене сна

Перед сном всегда проветривай спальное помещение. Свежий воздух очень благоприятствует быстрому засыпанию, хорошему сну и приятному пробуждению.

«Твое спальное место должно быть удобным, не очень жестким, но и не слишком мягким.

«В спальне должно быть тихо и темно (затемни шторы), т.к. шум и избыточный солнечный свет отрицательно влияют на качество сна.

«Соблюдай режим сна: укладывайся спать и просыпайся всегда в одно и то же время (независимо от рабочих и выходных дней).

«Соблюдай ритуал засыпания (умывание, чтение книги, пожелание на ночь от близких и т.п.) и старайся ему не изменять.

«Старайся за несколько часов до сна закончить делать уроки, не играй в шумные и компьютерные игры.

«Избегай употребления перед сном тяжелой пищи.

«Избегай перед сном просмотра страшного фильма и прослушивания громкой музыки.

«Очень полезна перед сном прогулка на свежем воздухе.

# Сон ночной и дневной.

Когда же лучше спать - ночью или днём? Люди, которые ведут ночной образ жизни (работа в ночную смену, ночные погружения в интернет, любители ночных клубов и другие, кто предпочитает бодрствовать ночью, а спать днём) подвергают свой организм огромному риску. Как было сказано выше, мы должны спать для того, чтобы восстановить силы и нормализовать работу внутренних органов.

- \* После дневного сна повышается умственная деятельность человека, увеличивается работоспособность. Организм расслабляется, снимается стресс, улучшается настроение. А так же дневной отдых способствует улучшению памяти, информация быстрее и легче запоминается, усиливается воображение и к человеку приходят свежие идеи

И именно ночной сон способствует шишковидной железе головного мозга вырабатывать гормон мелатонин, регулирующий суточные ритмы. Максимальная выработка мелатонина наблюдается в ночное время - от полночи до 4 часов утра.

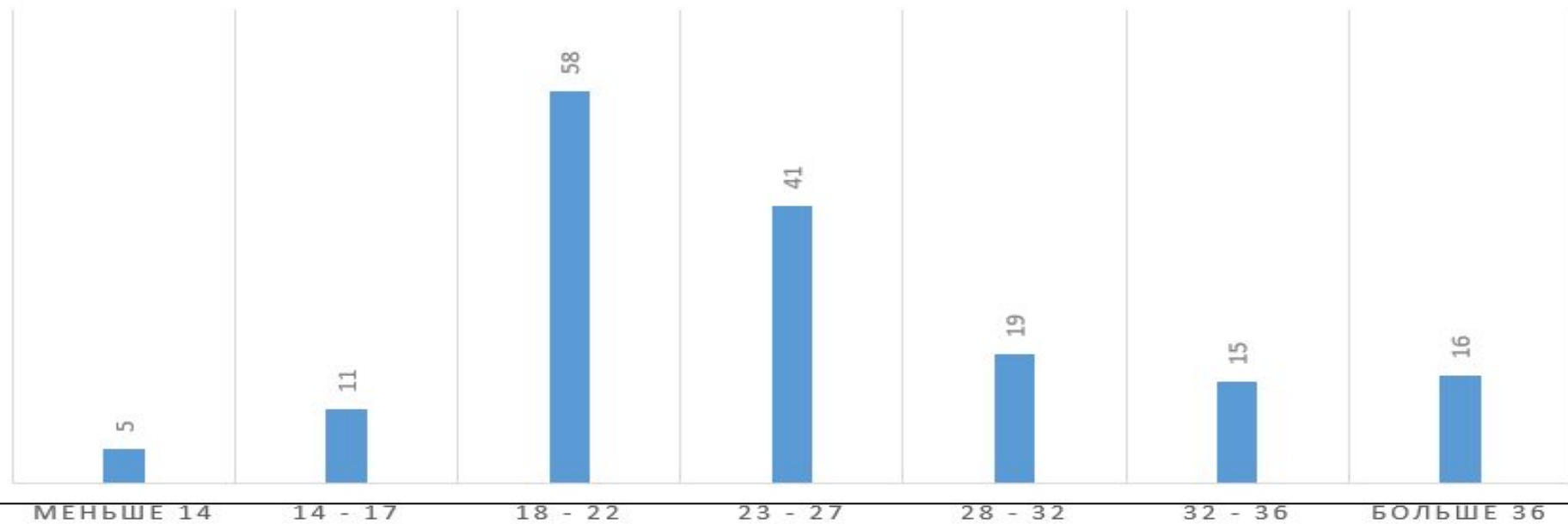


# Литература.

1. Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>
2. Интересные факты о сне <http://www.passion.ru>
3. Интересные факты о сне <http://uucys.ru>
4. Интересные факты о сне <http://www.kariguz.ru/articles/a14.html>
5. Интересные факты о сне <http://www.SLEEP-DRIVE.ORG.RU>
6. Как легко проснуться утром  
<http://www.znaikak.ru/legkostanduputrom.html>
7. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА  
<http://www.shitoryu.narod.ru/shitoryu/bibliotek/index2.htm>
8. Наука сна, или что происходит за закрытыми глазами?  
<http://www.spa.su/rus/content/view/133/746/0/>
9. Про Сон <http://www.kariguz.ru/articles/a3.html>
10. Сон ребенка <http://www.rusmedserver.ru>
11. Тайны сна <http://www.kariguz.ru/articles/a1.html>

# Сообщственные исследования

## ВОЗРАСТ ОПРОШЕННЫХ



# исследования были составлены рекомендации в виде памятки

## Памятка по гигиене сна

Перед сном всегда проветривай спальное помещение. Свежий воздух очень благоприятствует быстрому засыпанию, хорошему сну и приятному пробуждению.

Твое спальное место должно быть удобным, не очень жестким, но и не слишком мягким.

В спальне должно быть тихо и темно (затемни шторами), т.к. шум и избыточный солнечный свет отрицательно влияют на качество сна.

Соблюдай режим сна: укладывайся спать и просыпайся всегда в одно и то же время (независимо от рабочих и выходных дней).

Соблюдай ритуал засыпания (умывание, чтение книги, пожелание на ночь от близких и т.п.) и старайся ему не изменять.

Старайся за несколько часов до сна закончить делать уроки, не играй в шумные и компьютерные игры.

Избегай употребления перед сном тяжелой пищи.

Избегай перед сном просмотра страшного фильма и прослушивания громкой музыки.

Очень полезна перед сном прогулка на свежем воздухе.



## Таким образом, цель нашей работы достигнута:

- \* 1. Мы выявили, что здоровый полноценный сон является залогом хорошей успеваемости в школе, отличного настроения и сохранения здоровья
- \* 2. Выявили, в какой мере школьники знают правила организации и выполняют гигиенические нормы сна.
- \* 3. Мы установили, что наши действия: привычки, вечерние и утренние ритуалы и т.д. так или иначе могут повлиять на сон. И чтобы обеспечить себе здоровый ночной отдых, все это нужно контролировать.
- \* Составили памятку для учащихся по соблюдению гигиены сна

# Заключение

**Выводы:** 1. Сон совершенно необходим для здоровья человека.

2. Недосыпание негативно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии организма.

3. Состояние человека при пробуждении зависит от нескольких факторов сна: от продолжительности сна и от качества сна.

4. Для хорошего самочувствия необходимо соблюдать гигиену сна.

**ИТОГ:** гипотеза подтвердилась.

Всем спасибо за просмотр

