

Биологические ритмы.

Сон и его значение.

Работу выполнили:

Попова Анна Андреевна ученица 8 класса «Б»

Насонова Ирина Сергеевна ученица 8 класса «Б»

Научный руководитель учитель биологии
Орлова Валентина Ильинична

Цель

Исследования

Доказать важную роль сна в жизни подростков.

Определить количество часов сна, которое позволит хорошо чувствовать себя утром и на протяжении всего дня.

Узнать среднее количество часов, которое проводят подростки в нашем возрасте в состоянии сна и предложить методы борьбы с недосыпом.

Задачи исследования

1. Выявить и изучить физиологические нормы и научные рекомендации по режиму и продолжительности сна для учащихся и студентов.
2. Выявить реальный режим, продолжительность сна и самочувствие подростков и студентов в процессе обучения с помощью
3. Сравнить полученные данные с физиологически-ми нормами режима и продолжительности сна и предложить пути решения проблемы.

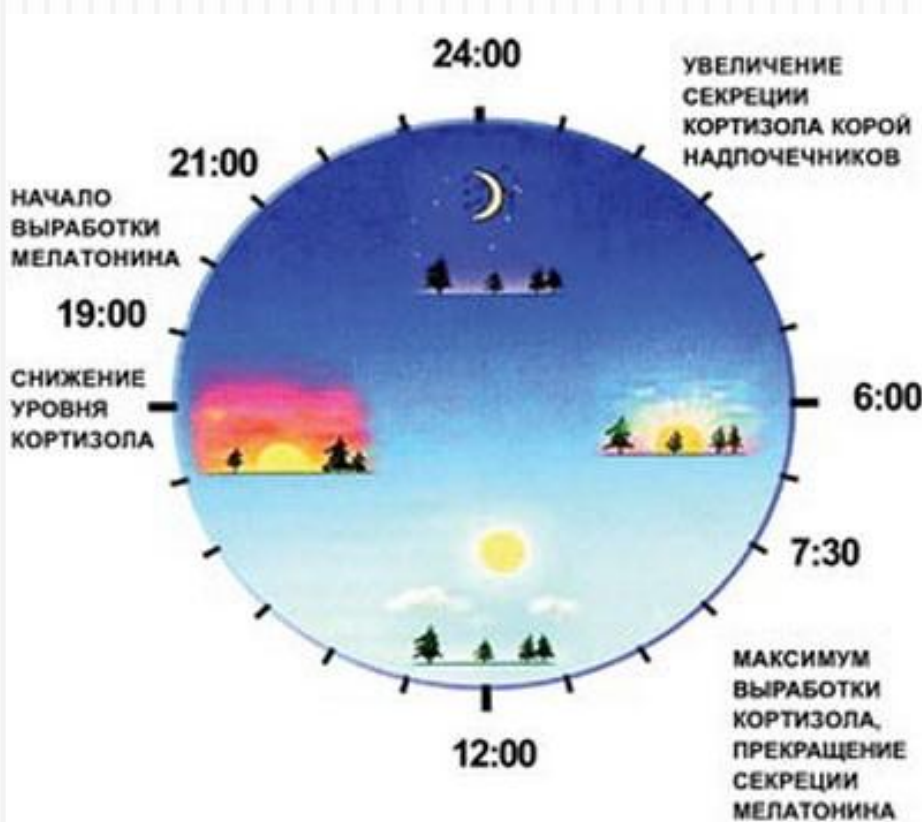
Актуальность исследование

Большинство подростков в современном мире испытывают недостаток сна, который влияет на многие аспекты жизни подростка. Для растущего организма сон основной и не чем не заменимый вид отдыха, способ восстановления сил и энергоресурсов

Гипотеза

Исследования для соблюдения ритма суток работоспособность и настроение подростка на протяжении дня поднимутся, а так же высыпание позволит укрепить здоровье.

Что такое сон? Что такое биоритм?



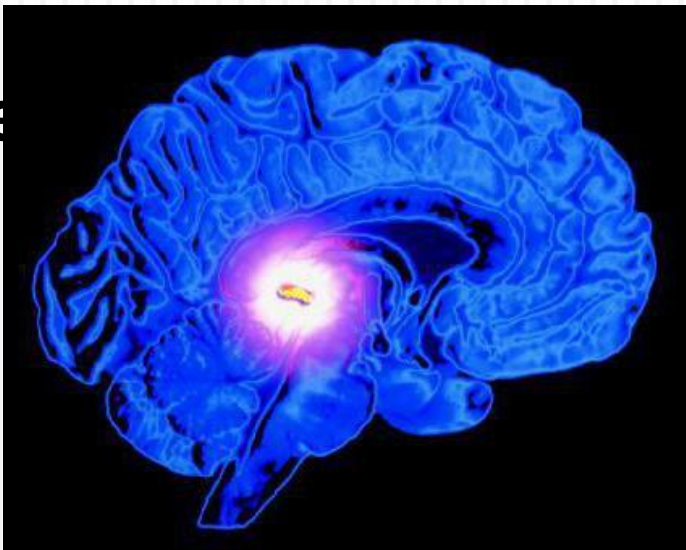
Периодически повторяющиеся изменения функции живых организмов, вызванные внешними явлениями.

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ?

Засыпаем мы
благодаря мелатонину.
Этот гормон
вырабатывается в



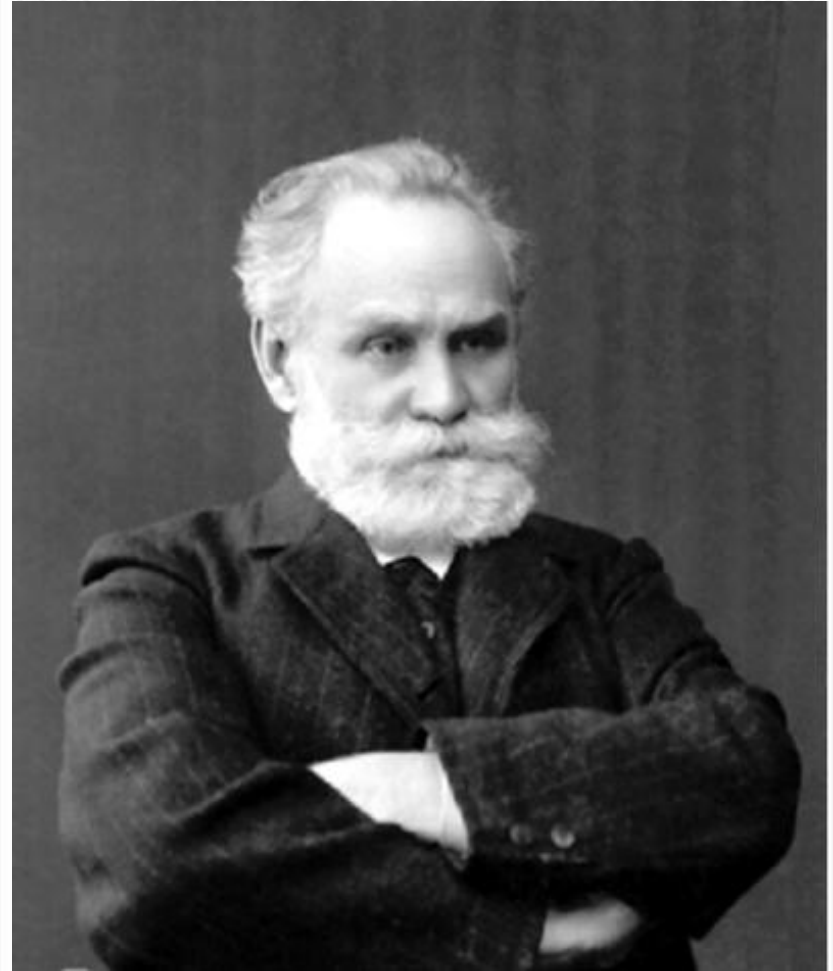
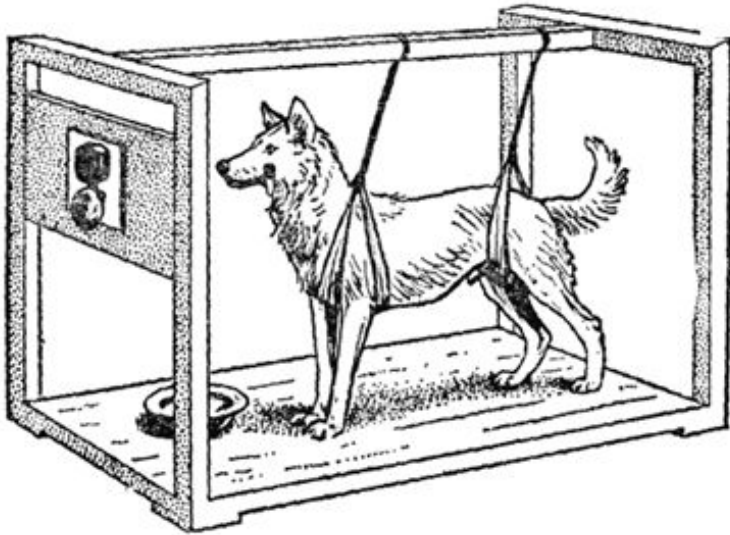
М
те



Существует около 30
теорий назначения сна.

ПРИРОДУ СНА ОБЪЯСНИЛ И.П. ПАВЛОВ.

Учёные пришли
к выводу, сон-
это общее
торможение.



ХРОНОТИПЫ

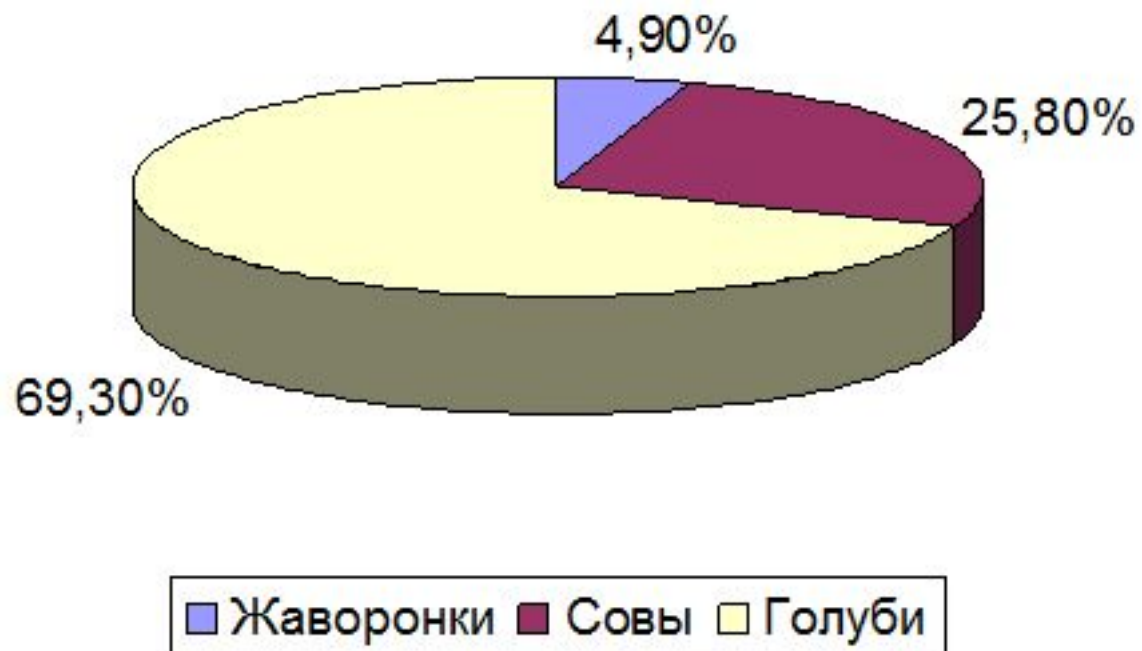
«СОВЫ» «ЖАВОРОНКИ» «ГОЛУБЫ»

«Голуби» -
наибольшая
активность в
середине дня.

«Жаворонки» -
наибольшая
работоспособность
приходится на
первую половину
дня.

«Совы» - активные
вечером.





По статистике около 50% опрошенных людей от 18 до 30 лет являлись совами.