

Конференция школьников

«Юный исследователь»




Значение сна в жизни человека

Выполнил:

Ученик 2 «Г» класса

МБОУ «СОШ № 25»

Тарабухин Даниил



Я поставил следующую **цель работы**: выяснить, какое значение имеет сон в жизни человека.

Я поставил перед собой следующие **задачи**:

- Изучить и проанализировать информацию по данной теме;
- Найти ответы на свои вопросы;
- Узнать, сколько часов должны уделять сну люди разного возраста, чтобы быть здоровыми.

Объект исследования: сон человека.

Предмет исследования: сведения о сне человека.

В своей работе я использовал следующие **методы исследования**: опрос (в форме анкетирования), анализ, обобщение информации.

Я поставил перед собой следующую **гипотезу**: сон благотворно влияет на здоровье человека, если человек не пренебрегает нормами сна.




Результаты опроса одноклассников


В опросе приняли участие 23 ученика из 2 Г класса.

Я предложил ребятам ответить на следующие вопросы:

1. Любишь ли ты спать?
2. Спишь ли ты днем?
3. Во сколько часов ты обычно ложишься спать?
4. Во сколько часов ты обычно встаешь?
5. Снятся ли тебе сны? Какие это сны – хорошие или плохие?

- 
- Большинство ребят любят спать (15 чел), всего 8 человек ответили отрицательно.
 - Дневной сон предпочитают 5 человек, иногда спят днем 4 человека, совсем не спят днем – 14 человек.
 - В среднем ребята нашего класса спят в сутки 9 - 10 часов, что соответствует возрастной норме.
 - Сны снятся 20 человекам, из них хорошие сны снятся 15 ученикам, плохие сны – 5 ученикам.

Как я заметил, плохие сны чаще снятся тем детям, которые не любят спать или поздно ложатся спать.



Значение сна в жизни человека

Сон – это уникальное средство возрождения психических и физических сил организма.

Треть жизни человек проводит во сне. Сон – это естественный физиологический процесс, происходящий у живых существ. Это отдых нервных клеток коры головного мозга, это состояние, когда снижается умственная и двигательная активность. Сон – это отдых всего организма.

Если человеку не давать спать, то иммунной системе наносится вред и организм подвергается воздействию вредных микроорганизмов и веществ и заболевает.



Почему мы должны спать?

За день человек успевает сделать много дел, к ночи его организм устает и требует отдыха. Человек должен спать, чтобы восстановить силы, дать отдых натруженным мышцам тела.

Во время сна восстанавливаются не только силы, но и, нормализуются жизненно важные процессы (циркуляция крови, сахар в крови, артериальное давление, иммунная и нервная системы, гормональный фон).



Чем грозит постоянное недосыпание?

- отсутствие мотивации, общая усталость, вялость;
- исчезает чувство юмора;
- раздражительность, капризность;
- головные боли, головокружения от недосыпания;
- ухудшение памяти и концентрации;
- резь в глазах, понижение остроты зрения;
- замедление в организме обмена веществ;
- увеличение веса;
- постоянное недосыпание способствует возникновению преждевременного старения;
- уменьшение творческих способностей;
- замкнутость и заикленность на одном и том же;
- галлюцинации и ощущение оторванности от реальности;
- неспособность бороться со стрессом;
- сложности в решении проблем и принятии решений;
- снижение реакций.



Фазы сна

Сразу после засыпания развивается *медленный сон*. Он сопровождается урежением дыхания и пульса, расслаблением мышц. Обмен веществ и температуры тела понижаются.

Через 1-1,5 ч медленный сон сменяется *быстрым*. В этой фазе активизируется деятельность всех внутренних органов, дыхание становится частым, глубоким, работа сердца усиливается, обмен веществ повышается.

Сновидения являются результатом деятельности памяти и воображения, свободных от участия других способностей и чувств. Потому-то сновидения и бывают так различны по смыслу и имеют так мало общего с тем, что может происходить в действительной жизни.

Как бороться с недосыпанием?

- Создайте свой ритуал засыпания (перед сном создать повторяющуюся череду действий, выбрать время, когда вы будете ложиться, и соблюдайте его).
- Введите хотя бы минимальную физическую нагрузку на протяжении дня.
- Не употребляйте напитки, содержащие кофеин за пять часов до сна.
- Ужин должен быть минимум до сна за три часа.
- Снизьте употребление жидкости перед сном.
- Постепенно снижайте свою активность к вечеру.
- Если ночью вы испытываете трудности с засыпанием и спите днем, то чтобы наладить ночной сон нужно исключить дневной.
- Не допускайте стрессов.
- Старайтесь ложиться не позже 23.00.
- Создайте себе для сна комфортные условия – хорошо проветрите комнату, выключите свет и другие электроприборы, можно воспользоваться ароматическими средствами, если нет у вас на запахи аллергии.
- Если вы легли, но не можете долго заснуть, нужно встать, заняться чем-то, через какое-то время вам захочется спать.

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.



Кто такие жаворонки и совы

К *жаворонкам* относят тех людей, пик активности которых начинается с раннего утра и продолжается в течение первой половины дня. С наступлением вечера активность таких людей начинает угасать, и они с наступлением ночи крепко засыпают, чтобы встать на следующее утро с «первыми петухами».

А вот к *совам* относят людей, бодрствование которых приходится на послеобеденное время. Совы обычно встают значительно позднее восхода солнца, примерно в 10-11 часов дня, а иногда могут проспать до самого обеда. Утром они чувствуют усталость, вялость, но к 15 часам их работоспособность возобновляется, а ее пик начинается с наступлением сумерек.

Сколько нужно спать, чтобы выспаться.



14-17 часов

Новорожденные
(0-3 месяца)



12-15 часов

Малыши
(4-11 месяцев)



11-14 часов

Дети
(1 год - 2 года)



10-13 часов

Дошкольники
(3-5 лет)



9-11 часов

Школьники
(6-13 лет)



8-10 часов

Подростки
(14-17 лет)



7-9 часов

Взрослые
(18 лет - 64 года)



7-8 часов

Пожилые люди
(старше 65 лет)



Заключение

В ходе изучения информации по теме я узнал, что:

- Сон играет важную роль в жизни человека, он является уникальным средством возрождения психических и физических сил организма;
- Если человек мало спит, то его иммунной системе наносится вред и в конечном итоге человек может заболеть;
- Существует 2 фазы сна – медленный сон и быстрый сон;
- Сновидения являются результатом деятельности памяти и воображения;
- К «жаворонкам» относят людей, пик активности которых начинается с раннего утра и продолжается в течение первой половины дня, а к «совам» – людей, бодрствование которых приходится на послеобеденное время, а пик активности начинается с наступлением сумерек;
- «Жаворонки» находятся в выигрышном положении по сравнению с совами;
- С каждым годом человеку нужно все меньше и меньше часов для сна – у школьников норма сна составляет 8 -10 часов, а у пожилых – 5-6 часов.

Таким образом, моя гипотеза подтвердилась – сон действительно благотворно влияет на здоровье человека, особенно если он не пренебрегает нормами сна.

Список литературы

- Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся (пер. с нем., под ред. и с предисловием В.М.Ковальзона). «Бином. Лаборатория знаний», 2010
- Борбели А. Тайна сна (перевод и примечания В.М.Ковальзона). М.: «Знание», 1989

Интернетресурсы:

1. <http://vse-sekretu.ru/1093-что-такое-сон.html>
2. <http://womanadvice.ru/posledstviya-nedosypaniya>
3. <http://blgy.ru/biology8/sleep>
4. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-23713/>
5. <http://www.iksinfo.ru/stati/vozmojnosti-cheloveka/item/522-что-такое-летаргический-сон.html>
6. <http://www.inmoment.ru/beauty/health/sleepwalking.html>
7. <http://comp-doctor.ru/son/sova-zhavoronok.php>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!