

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 исследования

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

Гипотеза

Исследования влияния выбранного распорядка суток работоспособность и настроение подростка на протяжении дня поднимутся, а так же высыпание позволит укрепить здоровье.

Что такое сон?

ЧТО ТАКОЕ БИОРИТМ?

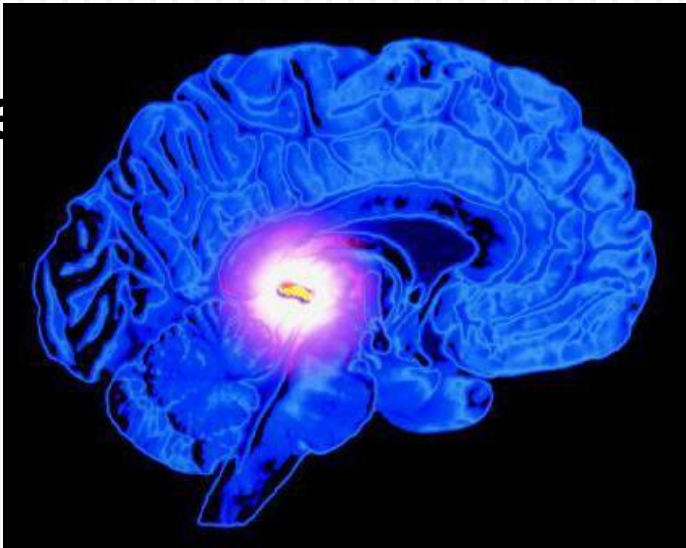


Периодически повторяющиеся изменения функции живых организмов, вызванные внешними явлениями.

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ?

**Засыпаем мы
благодаря мелатонину.
Этот гормон
вырабатывается в**

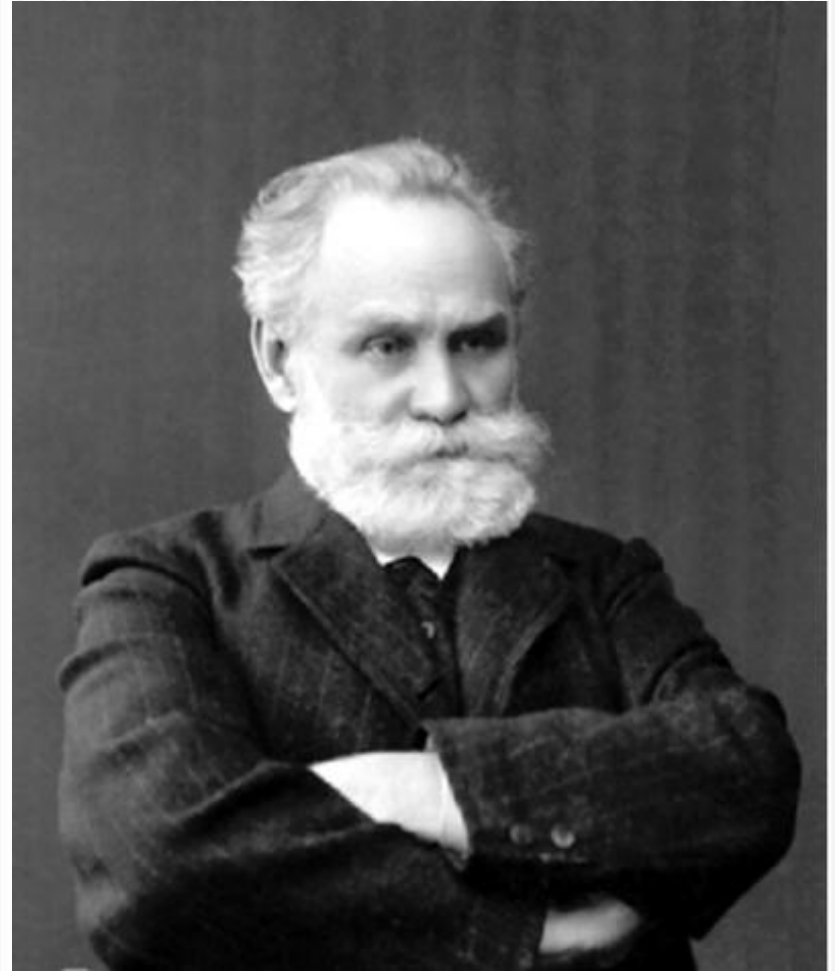
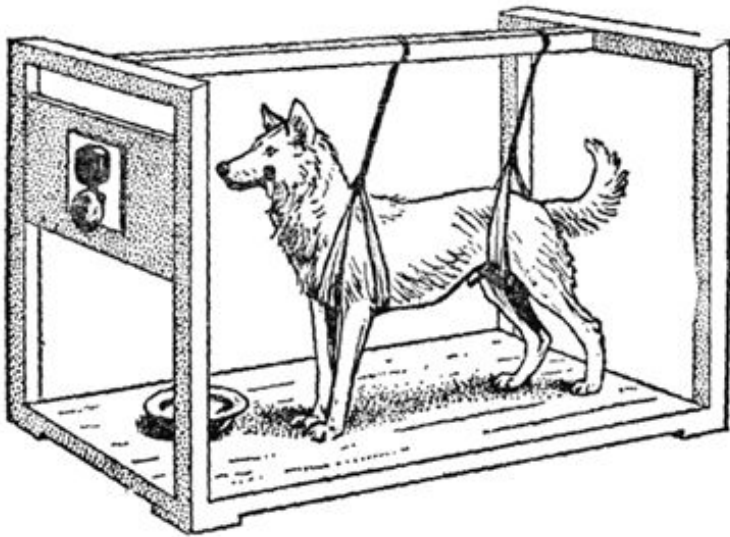
**М
те**



**Существует около 30
теорий назначения сна.**

ПРИРОДУ СНА ОБЪЯСНИЛ И.П. ПАВЛОВ.

Учёные пришли
к выводу, сон-
это общее
торможение.



ХРОНОТИПЫ

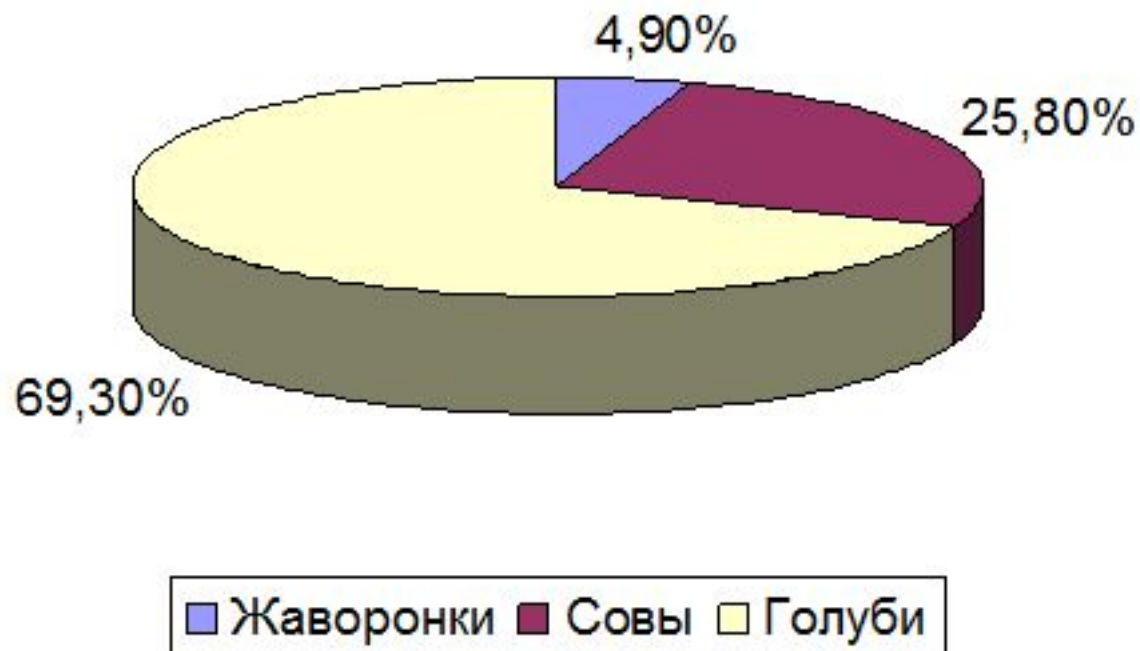
«СОВЫ» «ЖАВОРОНКИ» «ГОЛУБЫ»

«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.