

# В чём значение сна для организма человека

Проект выполнили:

ученики 4 класса

Турянская Саша и Ряжин Никита

Руководитель проекта:

учитель начальных классов,  
Никишина Ольга Ивановна

# Выбор темы:

- Нас волнует здоровье школьника – здоровье будущего поколения.
- В данном исследовании мы рассматриваем такие вопросы:
- В чем значение сна для организма человека?
- Сколько должен спать человек?



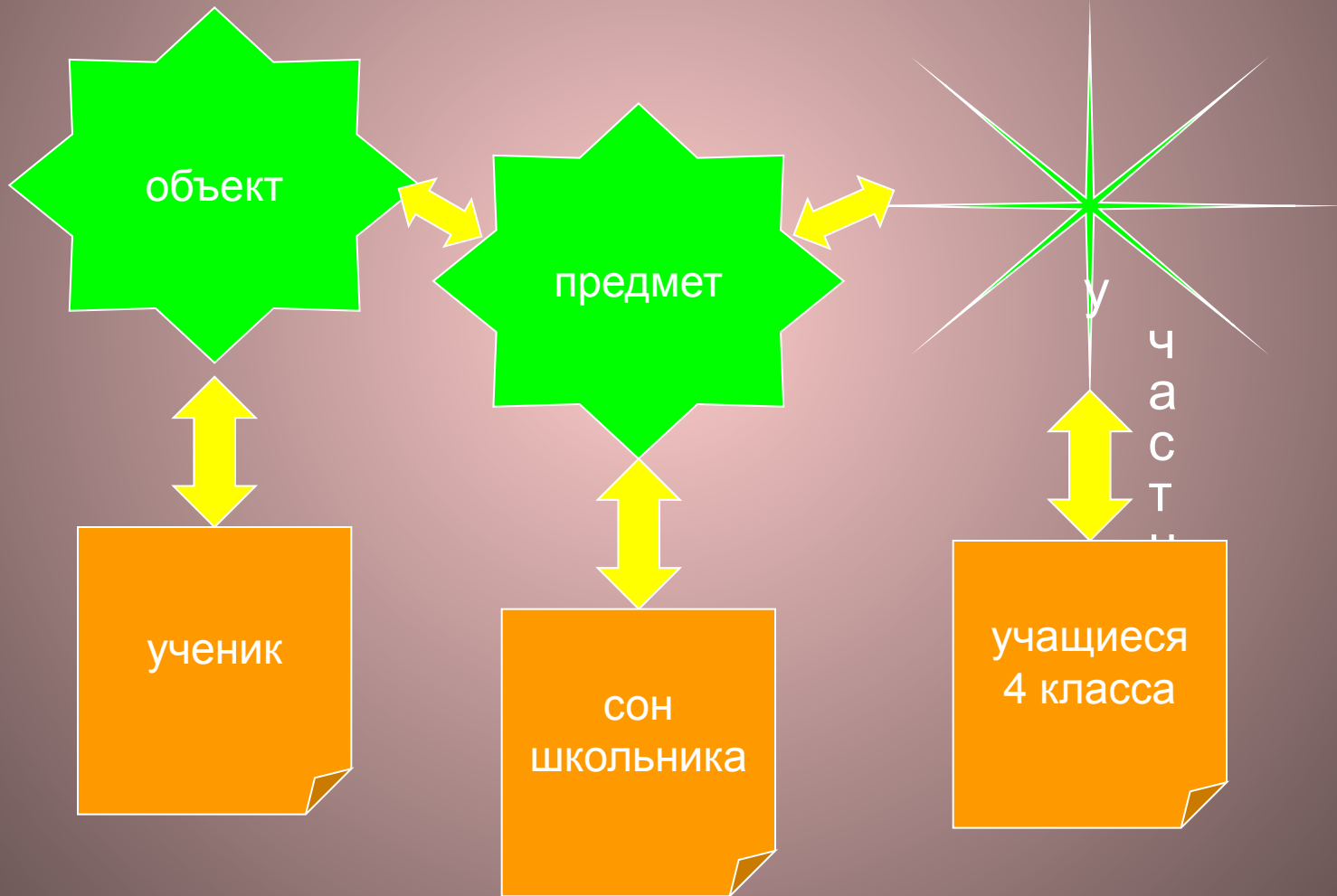
# Цель

- Создание условий для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

# Задачи

1. Получение обширной информации о значимости сна как компонента здоровья человека.
2. Формирование представлений о приемах саморегулирования в отношении сна.
3. Развитие интереса к организму человека, к условиям его функционирования.

# Объект, предмет и база исследования



# Гипотеза исследования

- Предполагаем, что человек, который всегда хорошо высыпается ночью, живет дольше тех, кто постоянно недосыпает?



# Методы исследования

- Анализ;
- Опрос;
- Наблюдение;
- Сбор информации из книг, журналов, газет, Интернета.
- Анкетирование;

# **Сон- один из самых необходимых компонентов здоровой полнокровной жизни**

Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Его роль для сохранения и восстановления здоровья, работоспособности и душевного равновесия известна давно. Без достаточного нормального сна немыслимо здоровье. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не компенсируется.

С утра, бодрствуя, человек подвижен, активен, деятелен. Однако, к вечеру ощущается утомление и усталость, снижается дневная активность, тянет к дремоте, мысли туманятся. Во время сна расслабляются мускулы, замедляется дыхание, снижается деятельность сердечно – сосудистой системы. Кровь приливает к кровеносным сосудам кожи, поэтому так розовеет лицо спящих. Несколько снижается температура тела.

# Крупницы народной мудрости

## пословицы

Сон милее отца и  
матери

Сон дороже  
лекаря

Лучший сон  
до полуночи

## поговорки

Сон не богатит

Как сон в руку

Ни на волос не  
уснул

## Стихи, песни

Баю, баю, баю, бай,  
Ты собаченька не лай,  
Мою дочку не пугай!  
А в гудочек не гуди,  
До утра не разбуди!  
А приди к нам ночевать,  
В люльке Машеньку  
качать



# *Анкетирование*

- Вам когда – нибудь снились сны?
- Вы запоминаете сны?
- Вам когда – нибудь снился один и тот же сон?
- Есть какие – то сны, которые вы помните лучше всего или помните уже давно? Расскажите.
- А кошмары вам снились?
- Если да, то вы их помните? Можете рассказать?
- Сейчас они вам кажутся страшными, или они казались страшными, только пока снились?
- Отчего вам снятся сны?
- Вы их вообще любите, или лучше их не видеть?
- Вам когда – нибудь снились вещие сны?

# Результаты анкетирования



# *Анкета № 2*

- В какой роли, каким образом вы действовали в сновидении (агрессивно, настойчиво, пассивно, активно и т.д.)?
- Какие чувства и эмоции испытывали в сновидении вы и остальные персонажи?
- Каков жизненный контекст, в котором произошло сновидение (что сейчас происходит в вашей обычной жизни)?
- Какие были главные персонажи сна? Кто или что было вашим врагом (противником)? Кто был ранен (что повреждено)?
- Видели ли вы во сне настоящих или выдуманных людей?
- Могут ли персонажи некоторыми аспектами вас самих?
- Каковы были необычные свойства или символы во сне?
- Как данное сновидение в целом соотносится со свойствами вашей личности?
- Каковы были главные события сна?

# Результаты анкетирования



Мы изучили  
продолжительность  
сна



*Сладких снов!*

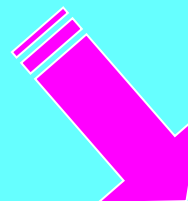
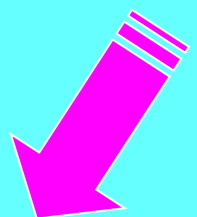
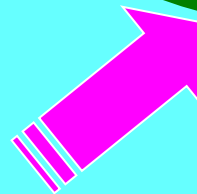
У новорожденных  
22-23 часа

У годовалого  
ребенка  
16 часов

Продолжительнос  
ть  
сна

К 16 годам  
продолжительнос  
ть сна  
8 часов

Трехлетний  
малыш  
13 часов



# Сон

1. Наступающие через определенные промежутки времени физиологические состояния покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. (Здоровый сон. Спать крепким сном. Погрузиться в сон.)
2. То, что снится, грезится спящему человеку, сновидение. (Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.)  
(Толковый словарь)

Истоше  
ние  
нервно  
й  
систем  
ы

Переутомлени  
е

Заболе  
вания  
организ  
ма

# НЕДОСЫПАНИЕ



Важнейший вид  
ежедневного отдыха

Здоровье  
человека

Восстановле  
ние  
физических и  
психических  
сил



**ЗНАЧЕНИЕ СНА**

# *Исследование*

- Ужин в 18.00
- Ужин в 21.00

Заснуть на полный желудок оказалось довольно трудно. Спал беспокойно.

**Желудку вместо отдыха пришлось изо всех сил трудиться, переваривая то, что я съел.**

# Исследование

Температура в комнате 26\*С

Температура в комнате 21\*С

Заснула при 21\* быстрее. **Оказывается идеальная температура в спальне 20\* -22\*, а ещё лучше, если перед сном проветриваешь спальную комнату.**

# *Исследование*

Засыпание при свете и без света.

Без света уснул быстрее, при свете лежал и вспоминал события дня.

**Спать нужно в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть. Однако встречается немало людей, которые быстрее засыпают при слабом свете ночника.**

# Исследование

Посмотрела «Спокойной ночи»

Смотрела фильм «Глухарь»

После фильма долго не могла уснуть,  
после м/фильма уснула быстрее.

***Оказывается, нельзя смотреть  
перед сном захватывающие  
фильмы. Всё это так будоражит  
мозг, что ему потом очень трудно  
успокоиться.***

# **А снятся ли вам такие жуткие сны, что от страха вы просыпаетесь среди ночи?**

**Считается, что дурные сны могут быть вызваны следующими причинами:**

- Ребенок волнуется и переживает из-за каких-то неприятностей в школе или же расстроен постоянными ссорами, напряженной обстановкой в семье;
- Страшный, будоражащий нервы фильм, волнующая передача по радио могут стать причиной тревожных сновидений;
- Когда непосредственно перед сном рассказывают страшные сказки и истории или разрешают их читать;
- Обильная еда перед сном мешает крепко уснуть.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- ❑ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ И ВСТАВАТЬ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ.
- ❑ ВОСПИТЫВАЙТЕ В СЕБЕ ПРИВЫЧКУ ЕЖЕДНЕВНО В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ ПРОГУЛИВАТЬСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ХОТЯ БЫ 20-30 МИНУТ. ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО.
- ❑ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕД СНОМ СМОТРЕТЬ СТРАШНЫЕ ФИЛЬМЫ, СЛУШАТЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ РАДИОПЕРЕДАЧИ, ЧИТАТЬ ВОЛНУЮЩИЕ КНИГИ, НАДО СНИМАТЬ ДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ ВМЕСТЕ С ОДЕЖДОЙ.
- ❑ НЕ ЕСТЬ НА НОЧЬ, УЖИНАТЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗА ОДИН – ДВА ЧАСА ДО СНА.
- ❑ СПАТЬ НУЖНО В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ. В ТЕМНОТЕ СПАТЬ СПОКОЙНЕЕ, ЧЕМ ПРИ СВЕТЕ.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- СПАТЬ НА РОВНОЙ ПОСТЕЛИ, ВЫСОКИЕ ПОДУШКИ ПРИВОДЯТ К ИСКРИВЛЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА.
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ СПОСОБСТВУЕТ ЗАСЫПАНИЮ, ПЕРЕД СНОМ НАДО КАК СЛЕДУЕТ ПРОВЕТРИТЬ СПАЛЬНУЮ КОМНАТУ.
- СПАТЬ ЛУЧШЕ НА СПИНЕ ИЛИ НА ПРАВОМ БОКУ, НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СПАТЬ НА ЛЕВОМ БОКУ, ОСОБЕННО СВЕРНУВШИСЬ КАЛАЧИКОМ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ СНОТВОРНОГО, СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ СНОТВОРНОГО СО ВРЕМЕНЕМ ПОРАЖАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

*Спи сладко, мой дружок!*

# ВЫВОДЫ

- И так, мы убедились, как необходим каждому из нас здоровый сон. Помните: нужно много спать, чтобы мы могли восполнить ту энергию, которую затратили, бегая и играя целый день. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

# Литература

- В.И. Даль. Пословицы русского народа, 2 том
- Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни.
- Р. Ротенберг. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья.
- И.И. Гребешкова. Ваш ребёнок.
- П.П. Соколов. Победа над бессонницей.
- Не пора ли баиньки? – М. Малыш
- Детская энциклопедия. Я познаю мир.