Российская Федерация

Муниципальное казенное образовательное учреждение

Шелеховского района

«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА–ДЕТСКИЙ САД № 14»

**Районные интеллектуальные соревнования**

**«Первый шаг»**

**Значение сна в жизни**

**младшего школьника**

Автор работы:

**Чужинова Елизавета**,

1 «А» класс

Руководитель работы: **Горшкова Ольга Николаевна**,

учитель начальных классов

МКОУ ШР «НШДС №14»

г.Шелехов, 2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| **Введение**…………………………………………………………………………3  **Паспорт проекта, мероприятия и сроки их реализации**…………………. 4  **Глава I**   * 1. Что такое сон ………………………...………..............................................5   1.2 В чём польза сна?…………..………………………………………………..7    **Глава II**  2.1 Физиологически полноценный сон………………………...………………8  **Заключение**………………………………………………………………..........9  **Список используемых Интернет-источников** …………………………....10 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ** |

**Введение**

Вы любите спать? Я очень люблю спать. Люблю просыпаясь, понежиться в кровати с игрушкой, помечтать, вспомнить сны. Но это можно только в выходные или на каникулах, а вот в рабочие дни надо быстро соскочить и собираться в школу. И как-то раз я заметила, что иногда мне вставать легко и весело, а иногда я бы и головы не отрывала от подушки, так бы спала и спала. Мне стало интересно почему это происходит? Так бывает у всех моих одноклассников или только у меня?

*Гипотеза*: Возможно ли повысить успеваемость если соблюдать рекомендации по сну?

*Методы исследовательской работы:*

* Теоретический (анализ литературы и материалов сети Internet)
* Эмпирический (анкетирование, беседы)
* Наблюдение

**1.Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | Значение сна в жизни младшего школьника |
| Руководитель проекта | О.Н.Горшкова, учитель начальных классов |
| Автор проекта | Чужинова Елизавета, ученица 1 А класса. |
| Тип проекта | Практический. Краткосрочный. |
| Цель проекта | Получить знания о важности сна в жизни школьника. Составить памятку «Чтобы хорошо учиться –надо вовремя спать ложиться». |
| Объект исследования | Я и мои одноклассники.  Познавательные мультфильмы про Смешариков «Для чего нам нужен сон? Бессонница» |
| Задачи проекта | 1.Изучить вопрос, как влияет продолжительность сна на настроение и успеваемость.  2.Изучить вопрос, для чего еще необходим полноценный сон. |
| Ожидаемые результаты | В результате изучения данной темы дать рекомендации моим одноклассникам по полноценному сну. |

**2. Мероприятия и сроки их реализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Мероприятие | Сроки |
| Подготовительный | Определение объекта изучения, сбор информации, определение методов решения проблемы | Декабрь 2020 года |
| Практический | Провести выставку рисунков «Мой сон»  Составить памятку «Чтобы хорошо учиться –надо вовремя спать ложиться». | Январь – февраль 2021 года |
| Заключительный | Распространение материалов исследовательского проекта среди моих одноклассников, всех обучающихся и их родителей на сайте МКОУ ШР «НШДС № 14», представление проекта на сайте учреждения | Март 2021 года |

**Глава I**

**Что такое сон**

Никто не знает зачем природа придумала сон. Ведь из-за него мы треть жизни остаемся беззащитными, неподвижными и голодными. Но он необходим каждому живому существу. Ведь только во время сна мы получаем полноценный отдых. И первый признак усталости — это появление сонливости. Слишком долгое бодрствование становиться для человека пыткой.

А вот во время сна с нами происходит много полезных процессов. Например, активизируются лимфоциты, т.е. организм лучше справляется с болезнями. А ещё активнее работают гормоны роста и восстанавливаются нарушения в организме. Т.е. можно сказать, что во сне мы растем быстрее. Здоровый сон успокаивает и освежает, придает сил и бодрости. Сон — это жизнь!

Начало изучению сна и сновидений было положено в Древнем Египте и Древней Греции. В культурах античных цивилизаций сон носил выраженный мистический характер. По мнению мудрецов, существовал Бог сна – Морфей, который, принимая образ любого человека или существа, являлся к людям в снах. [(Приложение 1)](#Приложение1) Древние считали, что сон нужен человеку, чтобы он мог услышать пророчества богов. В 350 г. до н.э. греческий философ Аристотель попытался объяснить сон как процесс физиологический, а именно, необходимый для осуществления процесса пищеварения. Философ писал, что пробуждение человека ото сна происходит лишь тогда, когда завершается пищеварение. Такой была первая научная теория о сне. Однако, на протяжении еще многих столетий, ученое сообщество предпочитало научному подходу ко сну, объяснения этого явления с позиций мистики. Долгое время бытовала теория о том, что сон человека вызывают накапливающиеся в теле за время бодрствования яды, которые в конечном итоге отравляют организм и заставляют его спать. Ученый Томас Эдисон разработал рентгеновский аппарат, который, он надеялся, позволит ему «подсмотреть», что же происходит в мозге спящего человека. Но, к сожалению, сделанные при помощи установки снимки никак не посодействовали разгадке тайны сна. Современные представления о физиологии сна сформировались во второй половине ХХ века, после того как появился электроэнцефалограф. [(Приложение 2)](#Приложение2). Электрический измеритель стал тем прибором, который позволил регистрировать активность головного мозга. Результаты электроэнцефалограмм ряда пациентов позволили ученым заметить ряд закономерностей, сделать выводы о структуре сна и дать научное определение этому процессу.

Итак, сегодня **сон** понимают и описывают как естественный, регулярный физиологический процесс, имеющий строго организованную циклическую структуру, свойственный человеку, млекопитающим, птицам и насекомым, при котором наблюдается минимальный уровень деятельности мозга и снижение активного взаимодействия организма с окружающей средой.

Сон состоит из отдельных этапов - медленный сон и быстрый сон. Они по очереди сменяют друг друга, примерно 5 раз за ночь. Первым делом наступает медленный сон – человек засыпает, замедляется дыхание и снижается пульс. Сны при этом получаются неяркими и незапоминающимися. Медленный сон делится еще на 4 части – 2 поверхностных медленных и 2 глубоких медленных сна. После медленного сна наступает быстрый сон. Он длится примерно 5-10 минут. Мы продолжаем спать, а наш мозг продолжает работать. Мозг начинает «раскладывать по полочкам» информацию, которую мы получили за день. Быстрый сон отличается еще тем, что наши глаза продолжают двигаться. Поэтому его называют БДГ сном. [(Приложение 3)](#Приложение3) Расшифровывается, как Быстрые Движения Глазами. Именно в это время мы видим самые яркие и запоминающиеся сны.

**В чём польза сна**

Сон оказывает благотворное влияние на восприимчивость к обучению. От качества и продолжительности подобного отдыха зависит, сколько информации сможет запомнить и усвоить ребенок. Важно знать, что даже если при нехватке сна малыш демонстрирует хорошую сосредоточенность на занятиях, это не может продолжаться долгое время. Врачи предупреждают: здоровье хронически недосыпающего ребенка находится под угрозой!

Ученые нашли неоспоримую связь между сном и:

* весом. Работающие в университете Чикаго исследователи в 2008 году обнаружили, что короткая продолжительность сна увеличивает у ребенка риск развития ожирения.
* эмоциональной устойчивостью. Американские специалисты в 2010 году выяснили, что ложащиеся за полночь подростки на 20% чаще помышляют о самоубийстве и на 25% более склонны к депрессиям, нежели их сверстники, ложащиеся в постель в 22 часа.
* успеваемостью. В 2006 году итальянскими экспертами была установлена взаимосвязь между качеством и количеством сна, а также стрессоустойчивостью, академической успеваемостью и обучаемостью испытуемых.

Мы в классе решили провести анкетирование и выяснить сколько нужно спать чтобы легко вставать по утрам. Анкету провели среди родителей и среди детей. [(Приложение 4)](#Приложение4) Выяснилось, что почти половина моих одноклассников ложатся спать с 22.00 до 23.00 и родители отмечают, что им сна недостаточно и встают они с трудом. А вот другая половина ребят ложится спать с 21.00 до 22.00 и встают они бодро и учатся легко. Исходя из этого я сделала вывод, что первокласснику нужно ложиться спать не позднее 22.00.

А ребятам я задала вопрос «Любите ли вы поспать?» и 22 человека из 31 ответили –да.Только 9 человек ответил – нет.

А чтобы узнать какие сны снятся моим одноклассникам мы в классе провели выставку рисунков. [(Приложение 5](#Приложение5)) И заметили, что сны очень яркие, красивые и только несколько человек сказали, что не видят снов. С чем это связано, надеюсь выяснить в дальнейшем изучении этой темы.

**Глава II**

**Физиологически полноценный сон**

Изучая литературу узнала, что средняя продолжительность сна человека зависит от многочисленных факторов: начиная от возраста, пола, образа жизни, состояния здоровья, питания и степени усталости, до внешних факторов (уровень шума, местонахождение, освещение и т. д.).

Маленьким деткам, которые только родились для нормального развития необходим более продолжительный сон — до 18 часов в сутки. Постепенно мы спим меньше и к первому классу школы мы начинаем спать по 10-11часов. И нам первоклассникам врачи рекомендуют организовывать дневной сон до 2 часов. К 11 годам нам будет хватать 9-10 часов, к 15 годам 8-9 часов в сутки. [(Приложение 6)](#Приложение6)

В рекомендациях по режиму дня школьников узнала, что, приучив себя вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время мы помогаем себе быстрее заснуть, крепче спать и утром встать бодрыми.

Нам всем необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, так как в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. А у нас, детей, недостаток сна отрицательно сказывается на нашем росте и развитии. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для того, чтобы ребята моего класса высыпались и были бодрыми и весёлыми, я составила памятку «Чтобы хорошо учиться –надо вовремя спать ложиться». Мы вклеили их в дневники. [(Приложение 7)](#Приложение7)

Для полноценного отдыха и засыпания необходимо:

* ложиться спать в одно и то же время;
* ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
* сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Кровать для сна должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

**Заключение**

Для того чтобы полноценно отдохнуть, ребенок должен спать дольше, нежели взрослый человек. Первоклассник может выспаться за 10,5-11 часов.

Выспавшийся и хорошо отдохнувший ночью ребенок, хорошо усваивает новый материал, меньше болеет. Хорошо если перед сном ребенок с родителями неспешно прогуляется на улице, почитает книги, примет ванну или пообщается с родителями, можно и пообниматься (это тоже очень полезно).

Моя гипотеза подтвердилась. Действительно, хороший сон помогает хорошо учиться!

**Список используемых интернет-источников и использованная литература**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk> ❗❓Наука для детей - Для чего нам нужен сон?
2. <https://www.youtube.com/watch?v=hJ4LX9SaYhc> Бессонница - Смешарики. ПИН - код | Познавательные мультфильмы
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/> Сон
4. <https://www.rospotrebnadzor.ru> «Рекомендации по режиму дня школьников, нормам сна...»
5. <https://www.kommersant.ru/doc/3894297> Сон — это серьезно

Мир накрыла эпидемия недосыпа

1. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. - М.: Просвещение, 2010.

**Приложение**

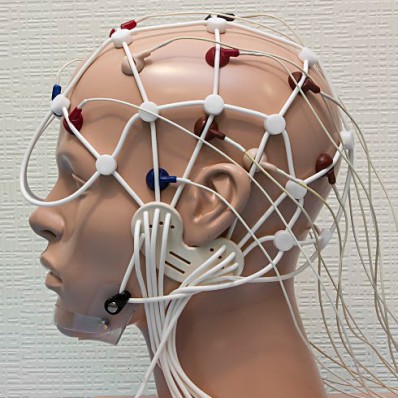
**Приложение 1**

Морфей –Бог сна



**Приложение 2**

Электроэнцефалограф Компакт-Нейро



**Приложение 3**

****

**Приложение 4**

Анкета

*Выберите один вариант ответа, поставьте галочку*.

1. В какое время ложится спать Ваш ребенок:

- с 21.00 до 22.00

- с 22.00 до 23.00

1. Как утром встает Ваш ребенок:

-легко

- тяжело

1. Считаете ли Вы сон своего ребенка полноценным?

- да, в полной мере

-нет, недостаточно по времени

*Спасибо за помощь.*

**Приложение 5**

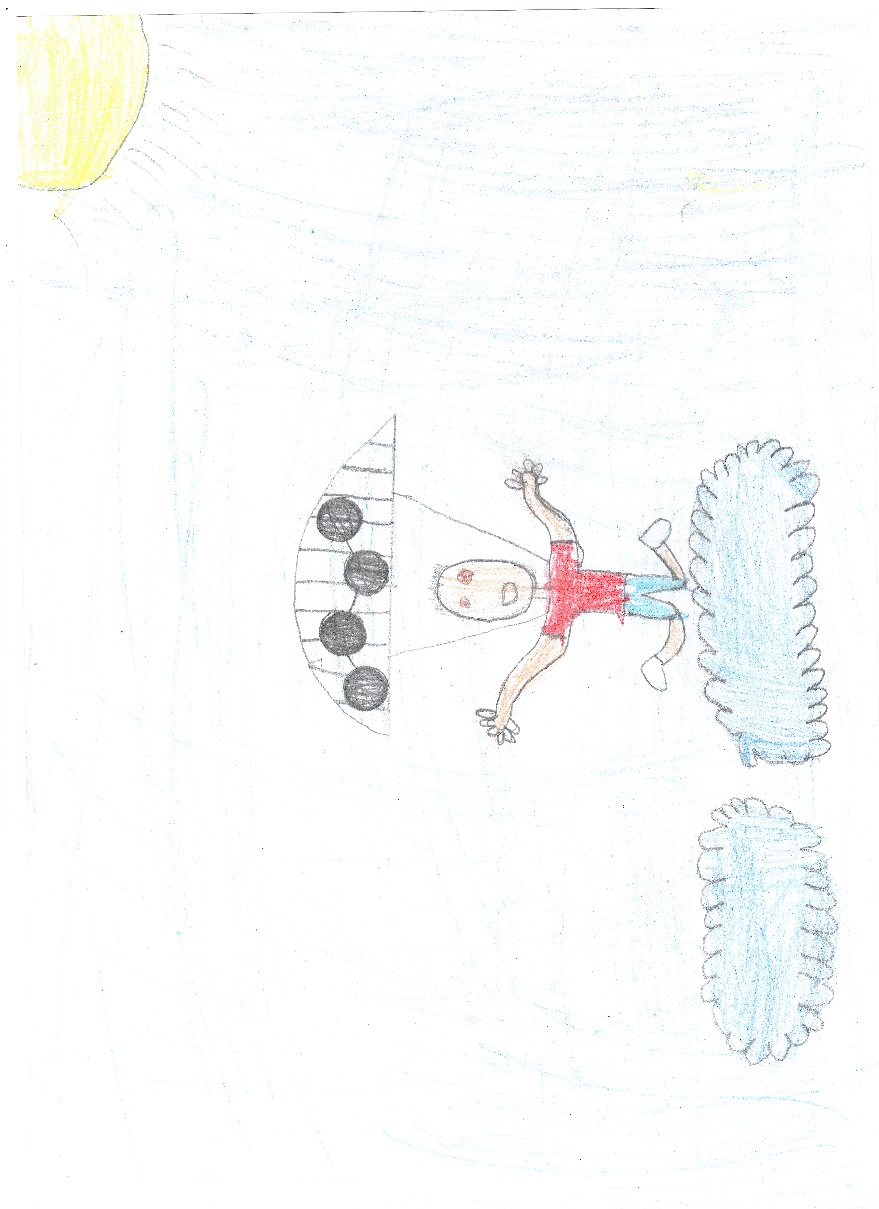
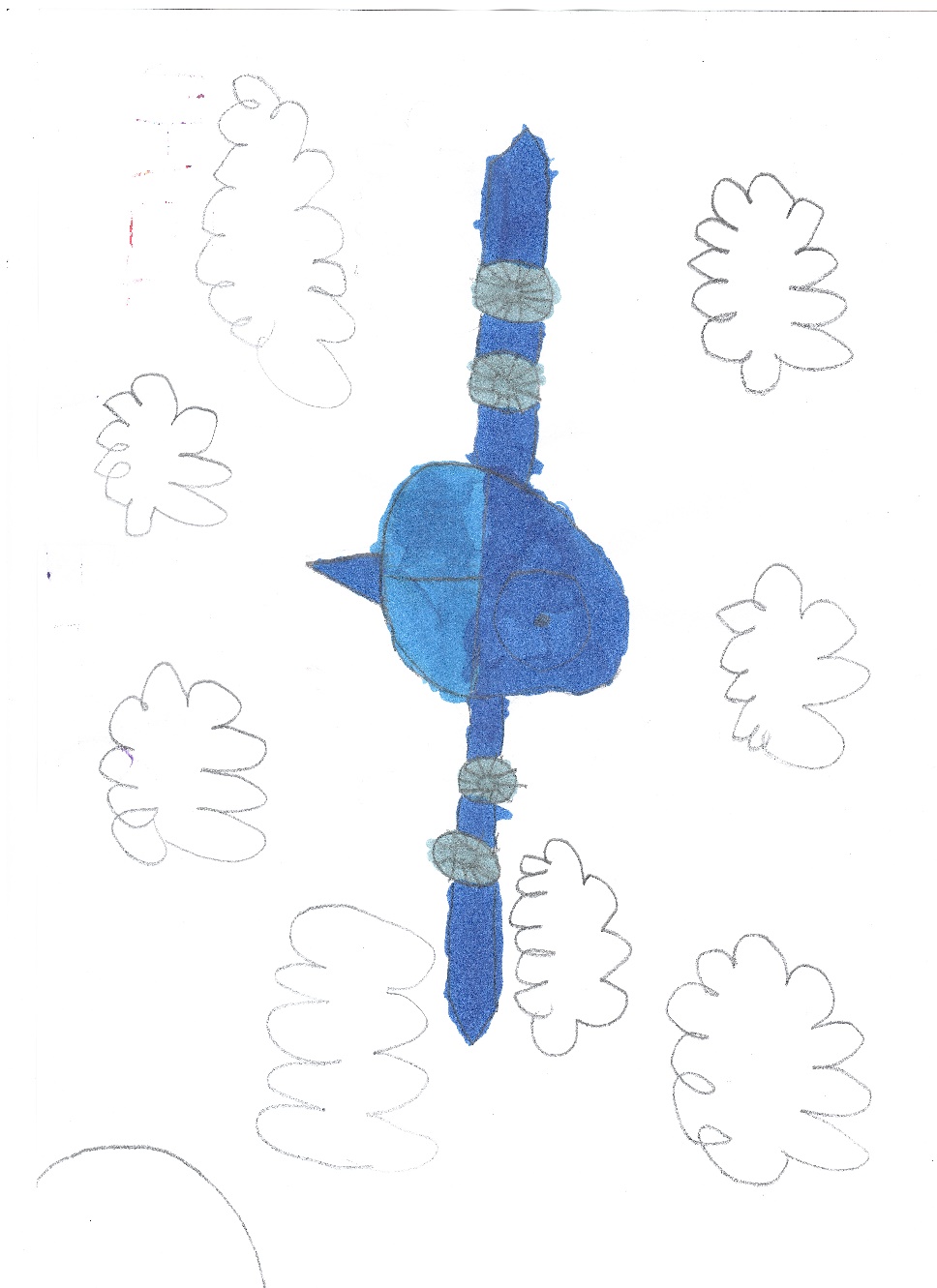
Выставка рисунков «Мой сон»



Чужинова Лиза

****

Рудых София

****

Агафонов Миша

Розенков Сергей

ргей

****

Галеева Арина

****

Осипова Кира

**Приложение 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | [**Продолжительность сна, час/сут**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8) | |
| **рекомендуемая** | **возможная** |
| 0—3 месяца | 14-17 | 11-19 |
| 4—11 месяцев | 12-15 | 10-18 |
| 1—2 года | 11-14 | 9-16 |
| 3—5 лет | 10-13 | 8-14 |
| 6—13 лет | 9-11 | 7-12 |
| 14—17 лет | 8-10 | 7-11 |
| 18—25 лет | 7-9 | 6-11 |
| 26—64 года | 7-9 | 6-10 |
| 65 лет и старше | 7-8 | 5-9 |

**Приложение 7**

Памятка

«Чтобы хорошо учиться –надо вовремя спать ложиться»

1. Спать ложись в одно и тоже время с 21.00 до 22.00.
2. Вечером погуляй с родителями, подыши свежим воздухом.
3. Прими душ или ванну. Обязательно почисти зубы.
4. Ложись спать в проветренной комнате на удобную кровать.
5. Спокойной ночи!
6. Просыпайся и улыбайся! День пройдёт отлично!

