Муниципальное образовательное учреждение

 «Лямбирская средняя общеобразовательная школа № 1»

Лямбирского муниципального района Республики Мордовия

Исследовательская работа

***Правила сна***

**Выполнила:** Ефремова Валерия,

 ученица 1 «Б» класса

 **Руководитель:**

 Абдюшева Гализя Каримовна,

 учитель начальных классов

Лямбирь 2016

**Содержание**

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

1. Что же такое сон?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.1. Почему нужно высыпаться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

1.2. Сколько нужно спать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

1.3. Почему дети не могут долго заснуть?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

1.4. Правила сна.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

2. Исследовательская часть.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

2.1. Анкетирование.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

2.2. Опыт.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

2.3. Пословицы о сне.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

2.4. Интересные факты.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14

Приложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15

**Введение**

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно, весело живем!
*Антонина Бах*

В этом году я пошла в школу, в первый класс! Это значит разные уроки, сложные задания! Мама говорит, что я должна во время ложиться спать, хорошо высыпаться и тогда у меня будет хорошее настроение, мне легко будет учиться. А бабушка говорит, что я расту во сне… Но ведь получается что столько времени уходит на сон… Я бы могла в это время поиграть за компьютером или с куклами, посмотреть любимые передачи по телевизору, собрать домик из конструктора, поиграть с друзьями и много, много чего еще… А приходится ложиться спать… И каждый раз так неохота засыпать… А утром с трудом открываю глаза и неохота расставаться с любимой подушкой и одеялом… Мне стало интересно, что же такое “сон”? Почему иногда так сложно уснуть, а утром наоборот “открыть глаза”? Сколько времени мне надо, чтобы выспаться? Во сколько надо ложиться спать? Во сколько вставать? Так появилась тема моего исследования.

**Актуальность** и выбор темы моего исследования подсказала сама жизнь. Ведь самое большое достояние каждого человека – это здоровье. Об этом говорят повсюду! При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им крепкого здоровья. А одна из составляющих здоровья – это здоровый полноценный сон.

**Гипотеза**: Я предположила, что если выполнять правила сна, то организм восстановится полностью, будет здоровым, бодрым.

**Я поставила цель** моей работы: выяснить и обосновать важность полноценного сна для школьника. Поэтому мне нужно решить следующие задачи:

1. Узнать, что такое сон и зачем он нужен

2. Узнать, почему нужно высыпаться

3. Узнать, сколько нужно спать

4. Выявить причины долгого засыпания детей

5. Познакомиться с правилами сна

6. Провести анкетирование, обработать результаты

7. Сделать выводы

**Объектом моего исследования является**  ученик первого класса.

**Предмет исследования:** сон школьника

**Методы исследования**:

* анализ
* опрос
* наблюдение
* сбор информации из книг и интернета
* анкетирование
* выводы

**Сроки исследования:** 15.02.2016г. – 15.03.2016г.

**Место исследования:** Республика Мордовия, село Лямбирь, МОУ «Лямбирская СОШ №1», 1А и 1Б классы.

**1. Что же такое сон?**

Так что же такое сон? Над этой загадкой бьются медики, философы и многие другие.

**Сон в словаре** В.И. Даля – состояние спящего; отдых тела в забытье чувств.

Сон – это один из самых необходимых компонентов здоровой и полноценной жизни. Его роль для сохранения и восстановления здоровья, работоспособности и душевного равновесия известна давно.

Сон необходим каждому живому организму. Люди проводят во сне треть своей жизни. Из 60 лет 20 - проходят во сне.

Сном, как и всеми прочими функциями организма, ведает мозг. Это он замедляет на время работу всех органов, если организму нужен отдых.

Ученые установили, что во время сна наш мозг не отключается полностью.

Оказалось, пока мы спим, чередуются разные фазы сна: быстрый (около 20 минут) и медленный (около 90 минут).

Сновидения - как приятные, так и ужасные - посещают нас во время быстрого и более поверхностного сна, когда мозг сохраняет часть своей активности.

Учёные говорят о «поверхностном сне», такой сон у солдат на марше, когда достаточно резкого звука, чтобы проснуться. Так спит мама у кровати ребенка: специальный «сторожевой пункт» в мозгу разбудивший ее, как только малыш проснется, но не будет реагировать ни на шум, ни на свет.

То, что наш мозг ни на минуту не прекращает свою работу, подтверждают чудесные открытия, сделанные во сне. Менделееву приснилась таблица химических элементов. Пушкин сочинял во сне стихи.

Выходит сон — не просто отдых, это особенное состояние мозга, отражающееся в специфическом поведении.

**1.1. Почему нужно высыпаться?**

Детям, нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя весь день. Ведь после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы, такие как легкие, сердце и печень.

А особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Многие замечали: когда не выспишься, то бываешь на уроке рассеянным, и соображаешь гораздо хуже, чем обычно.

Взрослые люди, которые хорошо высыпаются, живут дольше тех, кто постоянно не досыпает. Организм человека устроен так, что может прослужить дольше, если будет достаточно часто и полноценно отдыхать.

Трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда ты очень устал. Порой можно даже задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что мозг утомился и хочет отдохнуть. Во время сна отдыхают также ваши кости: благодаря этому они лучше растут. Во время сна вырабатывается гормон роста. Не зря говорится, что дети растут во сне.

Всем органам сон полезен, и для всех них вредно, если человек регулярно не досыпает.

Например, дети, когда они не выспаются, становятся капризными и раздражительными. Кроме того, в школе они гораздо хуже, чем могли бы, отвечают на вопросы учителя и выполняют задания.

От недосыпания даже желудок начинает плохо работать. Все знают, что уставший ребенок теряет аппетит, потому что его желудок нуждается в отдыхе и не вырабатывает достаточно желудочного сока.

Во время сна из организма выводятся отходы его жизнедеятельности и к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах. Вот почему после ночного сна мы встаем полные сил и готовы активно приняться за дела.

**1.2. Сколько же нужно спать?**

Потребность во сне меняется с возрастом.

Новорожденный ребенок спит почти круглые сутки. По мере того, как организм растет, уменьшается время, нужное для сна.

Годовалый малыш спит – 12-13 часов, семилетний ребенок – 9-10 часов, а к 11 годам устанавливается норма сна – 8 часов. Это стандартное время сна для большинства людей, но некоторым вполне достаточно 5-6 часов в сутки для восстановления сил.

Известно, что Петр I спал в сутки 5 часов, Эдисон отдавал сну 2 часа, Наполеон во время походов довольствовался тем, что удавалось немного вздремнуть, и чувствовать себя при этом прекрасно.

Летом спать хочется меньше, чем зимой. Чем больше нагрузка на организм – тем больше времени ему понадобится для восстановления.

Излишняя сонливость и вялость могут означать начало болезни.

Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и капризничать, когда родители отправляют их спать. Это очень глупо. Не надо воспринимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень любят своих детей и охотно посидели бы с ними подольше, но родители знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым, поэтому они следят за тем, чтобы сын или дочь легли в постель вовремя.

А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

Некоторые дети после того, как лягут в постель, очень долго не могут уснуть.

**1.3. Почему дети не могут долго заснуть?**

Чаще всего потому, что перед сном они делают то, что делать нельзя.

Следует помнить, что перед сном НЕЛЬЗЯ:

1. Смотреть страшные фильмы по телевизору, слушать захватывающие радиопередачи. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться. И как ему бедняжке заснуть, если его переполняют отрицательные картины: стрельба, убийства, звук сирен?

2. Заглядывать в холодильник, чтобы съесть бутерброд, полпачки печенья или еще что-нибудь вкусное. Иначе желудку, вместо того чтобы спокойно отдыхать, изо всех сил придется переваривать то, что ты съел. Заснуть на полный желудок довольно трудно.

3. Широко открывать дверь спальни, чтобы в нее из коридора попадал яркий свет. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Кроме того, при открытой двери мешают спать голоса и шум, доносящиеся из коридора и других комнат. Вместо того чтобы спать, ребенок начинает прислушиваться к разговору родителей или даже пытаться смотреть телевизор, стоящий в другой комнате. Только в тишине можно быстро заснуть и спокойно спать.

4. Спорить с родителями из-за того, что тебя заставляют идти спать, а твой старший брат или сестра еще не ложатся.

Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сердечные, отдыхают, чтобы на утро быть сильными и готовыми к работе.

**1.4. Правила сна**

Необходимо постараться правильно организовать время перед сном.

**Правило 1:** ложись всегда в одно и то же время - так вырабатывается привычка и ритм

**Правило 2:** гуляй немного перед сном, а потом прими расслабляющий теплый душ

**Правило 3:** засыпай в тишине, выключи свет, так как в темноте вырабатывается гормон мелатонин - регулятор сна.

**Правило 4:** не наедайся перед сном, можно выпить стакан теплого молока или чай с мятой

**Правило 5:** откажись от просмотра фильмов ужасов – мозг может отомстить во сне жуткими кошмарами

**Правило 6:** можно послушать специальную спокойную музыку: шум прибоя, звуки леса, пение птиц, шум дождя

**Правило 7:** кровать должна быть удобной и в меру жесткой

**Правило 8:** хорошо проветри комнату, оптимальная температура в спальне должна быть 18 градусов.

**Выводы:** следуя этим правилам, сон будет полноценным, и организм восстановится полностью, будет здоровым, бодрым. Школьники будут хорошо усваивать учебный материал, будут радовать своих родителей успехами в учебе и спорте.

**2. Исследовательская часть**

* 1. **Анкетирование.**

Как же обстоят дела в нашем классе? Все ли ребята выполняют правила сна?

Мною вместе с мамой была составлена анкета для учащихся, а вместе с учителем мы провели опрос ребят нашего класса и учащихся 1А класса. На вопросы анкеты ответили 37 человек. С мамой мы обработали материалы и сделали следующие выводы:

1. Наши ребята недостаточно хорошо выполняют правила сна,

35 % испытывают трудности с засыпанием и

35 % встают утром не отдохнувшими,

59 % смотрят перед сном телевизор,

78 % ложатся спать в разное время,

62 % не проветривают комнату перед сном

2. К сожалению, только

22 % засыпают в темноте

3. Очень радует то, что

81 % не спорят с родителями, когда их заставляют идти спать

97 % спят на удобной кровати

4. В среднем, ребята нашего класса спят 8 часов 30 мин.

Это недостаточно для ученика первого класса, вот почему некоторые ребята нашего класса зевают на первых уроках!

Почему так происходит, что мы спим меньше нормы. Оказалось, что более половины школьников просыпаются только тогда, когда их будят взрослые или по сигналу будильника. При этом большая часть детей просыпается в течение ночи и половина опрошенных утверждают, что засыпание у них проходит медленно, значит, они не имеют здорового и полноценного сна. Далее я выяснила, что некоторые из школьников едят незадолго до сна.

Оказалось, что мои ровесники часто засыпают с включенным телевизором, читают книгу прямо в кровати, оставляют свет там, где засыпают, и лишь половина детей засыпает в тишине в отдельной тёмной комнате.

**2.2 Опыт.**

Я целую неделю сама проводила опыт: начала ложиться спать не позднее 21-00 часов. При этом ровно в 20-00 выключала телевизор, после этого ещё в течение часа готовилась ко сну: читала книги, рисовала, играла в настольные и другие спокойные игры, собирала портфель, чистила зубы перед сном и шла спать. Утром я заметила, что стала чувствовать себя выспавшейся!

**2.3 Пословицы о сне.**

Мне стало интересно, что есть пословицы о сне. Я стала изучать произведения устного народного творчества и подобрала такие пословицы:

* Ляг да усни; встань да будь здоров!
* Сон лучше всякого лекарства.
* Лучший сон до полуночи.
* Сон милее отца и матери.
* Сон правду скажет, да не всякому.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
* Ночь матка - выспишься, все гладко.
* Еда — пища тела, сон — пища бодрости.
* Подушка - лучшая подружка.
* Не досыпаешь – здоровье теряешь.
* Какова постель, таков и сон.
* Выспишься – помолодеешь.
* Сон дорожке лекаря.
* Утро вечера мудренее.

**2.4 Интересные факты.**

При изучении материала про сон и его правила я узнала некоторые интересные факты:

1. Треть своей сознательной жизни мы проводим во сне. За всю жизнь человек спит в среднем от 15 до 30 лет в зависимости от того, сколько лет проживет.
2. В древнем Китае существовал такой вид казни – лишение сна. Люди, которых принудительно лишали сна, не проживали дольше 10 дней.
3. Рекорд на самое долгое отсутствие сна составляет 18 дней, 21 час и 40минут. Рекордсмен рассказал о галлюцинациях, паранойе, ухудшение зрения, о проблемах с речью, концентрацией и памятью.
4. Люди могут спать с открытыми глазами.
5. В одном из шести дорожных происшествий причина – усталость водителя (по данным NRMA)
6. Шум в течение первых или последних двух часов сна могут подорвать ваш сон.
7. Подросткам требуется столько же сна, сколько и маленьким детям — около 10 часов, в то время как тем, кому за 65, — 6 часов. Для среднего возраста — 25-55 лет — оптимально 8 часов.
8. Эксперты говорят, что наиболее привлекательный «разрушитель» полноценного **сна** — круглосуточный доступ в интернет.

**Заключение**

В ходе работы над данной темой я убедилась в том, что школьнику необходим полноценный, здоровый сон для того, чтобы организм отдохнул, восстановился. Теперь я знаю правила сна и познакомила с ними других ребят. Я выступила с темой моего исследования на классном часе перед своими одноклассниками и перед учениками 1А класса.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Давайте же соблюдать правила сна, чтобы не зевать на уроках, хорошо учиться и расти умными и здоровыми на радость своим любимым родителям и учителям!

***Список литературы***

1. Даль В.И. Иллюстрированный толковый словарь русского языка.- М.: 2006
2. Детская энциклопедия «Здоровый образ жизни», 1992
3. Коростелев А. Б. «От А до Я», 1987
4. Куценко Г. И., Ю. В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни», 1987
5. Ротенберг Р. «Расти здоровым», 1992
6. Янес Х. Я. «Приемные часы для здоровых»

**Приложение №1**

**Анкета**

1. Есть ли трудности с засыпанием?

2. Смотришь ли перед сном телевизор?

3. Кушаешь ли перед сном?

4. Споришь ли с родителями, если они заставляют идти спать?

5. Ложишься ли спать в одно и то же время?

6. Проветриваешь ли комнату перед сном?

7. Просыпаешься ли ночью?

8. Засыпаешь ли ты в темноте?

9. Удобная ли у тебя кровать?

10. Утром встаешь отдохнувшим?

11. Во сколько ты ложишься спать?

12. Во сколько часов ты просыпаешься?

**Приложение №2**

**Результаты анкетирования**

1. Есть ли трудности с засыпанием

да - 13 чел.

нет - 24 чел.

2. Смотришь ли перед сном телевизор

да - 22 чел.

нет - 9 чел.

иногда - 6 чел.

3. Кушаешь ли перед сном

да - 26 чел.

нет - 6 чел.

иногда - 5 чел.

4. Споришь ли с родителями, если они заставляют идти спать

да - 7 чел.

нет - 30 чел.

5. Ложишься ли спать в одно и то же время

да - 8 чел.

нет - 21 чел.

иногда - 8 чел.

6. Проветриваешь ли комнату перед сном

да - 14 чел.

нет - 17 чел.

иногда - 6 чел.

7. Просыпаешься ли ночью

да – 14 чел.

нет - 5 чел.

иногда - 9 чел.

8. Засыпаешь ли ты в темноте

да - 8 чел.

нет - 18 чел.

иногда - 5 чел.

9. Удобная ли у тебя кровать

да - 36 чел.

нет - 1 чел.

10. Утром встаешь отдохнувшим?

да - 25 чел.

нет - 7 чел.

иногда - 5 чел.

11. Во сколько ты ложишься спать? В среднем - 22.30

12. Во сколько часов ты просыпаешься? В среднем - 07.00

**Приложение №3**

***Правила сна***

***Правило 1: ложись всегда в одно и то же время - так вырабатывается привычка и ритм***

***Правило 2: гуляй немного перед сном, а потом прими расслабляющий теплый душ***

***Правило 3: засыпай в тишине, выключи свет, так как в темноте вырабатывается гормон мелатонин - регулятор сна.***

***Правило 4: не наедайся перед сном, можно выпить стакан теплого молока или чай с мятой***

***Правило 5: откажись от просмотра фильмов ужасов – мозг может отомстить во сне жуткими кошмарами***

***Правило 6: можно послушать специальную спокойную музыку: шум прибоя, звуки леса, пение птиц, шум дождя***

***Правило 7: кровать должна быть удобной и в меру жесткой***

***Правило 8: хорошо проветри комнату, оптимальная температура в спальне должна быть 18 градусов***

******