

ОГБУ «Региональный центр развития образования»
Федеральная инновационная площадка Минпросвещения России
МБОУ Академический лицей г. Томска имени Г.А. Псахье
Межмуниципальный центр по работе с одаренными детьми «Центральный»

**XXIX открытая научно-практическая конференция
школьников им. В.Е. Зуева по междисциплинарной теме
«Конвергенция: познание без границ»**

**Исследовательская работа на тему:
«СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ? ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС»**

Выполнил: Тривайлов Евгений, ученик 3 класса дзета
МБОУ Академического лицея им. Г.А. Псахье, г. Томск

Руководитель: Молчанова Оксана Владимировна,
учитель начальных классов

г. Томск 2023 г.

Оглавление

Введение	3
Основная часть	4
Заключение	7
Литература	8

Введение

Сон – это жизненная необходимость. Ведь не зря в народе говорят «Сон – лучшее лекарство», «Выспишься – помолодеешь», «Сон лучше всякого богатства». Дома нам часто говорят «Ложись спать, а то опять не смогу тебя добудиться» или «В твоём возрасте нужно выспаться». В школе нам постоянно напоминают о соблюдении режима дня, в котором полноценный сон занимает важное место.

Что мы знаем о сне? Как правильно нужно спать? Сколько должен спать ученик 4 класса? Какие сны видят дети и от чего это зависит? Есть ли определенные правила сна? Мне захотелось ответить на эти вопросы.

Цель: изучить роль сна в жизни ученика 4 класса.

Для достижения цели мне необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Узнать мнения учёных о продолжительности и качестве сна;
2. Узнать, почему сон необходим для здоровья человека;
3. От чего зависит качество сна;
4. Что происходит во время сна с человеком;

Методы исследования:

- изучение материалов по этой теме в сети Интернет и в печатной литературе;
- анализ информации.

Гипотеза исследования:

Сон – это не бесполезная трата времени, а очень важная часть жизни школьника, так как влияет на здоровье, работоспособность и успеваемость.

Основная часть

1. Что такое сон?

Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Ни человек, ни животное не могут всегда бодрствовать. Оказывается, что при утомлении организм требует отдыха. Сон – это и есть отдых, защитная реакция организма. Особенно важен сон для расслабления и отдыха нервной системы. Известен тот факт, что человек около третьей части своей жизни тратит на сон. И здесь нас подстерегает большая опасность – если относиться к своему сну пренебрежительно, это рано или поздно скажется на нашем общем самочувствии и на состоянии нашего здоровья.

Из энциклопедии и научной литературы я узнал, что у каждого из нас есть два сна: *сон медленный* и *сон быстрый*. В течение ночи медленный сон (продолжительностью 60 – 90 минут) несколько раз сменяется быстрым - на 10-20 минут. В эти короткие минутки мы и видим сновидения. Их у нас бывает 4-5 за ночь. Когда мы спим, мозг не бездействует. Нервные клетки мозга восстанавливают свою работоспособность. Но, к сожалению, большинство современных людей уже забыли, что значит здоровый сон. Различные нарушения сна, неправильный подход к его организации – это выбивает из колеи даже самых здоровых людей.

Итак, определяем главную роль сна – *это отдых для тела*. Кроме этого, он обеспечивает обработку полученной за время бодрствования информации.

Не стоит думать, что увеличение количества времени, отведенного на сон свыше нормы, способствует восстановлению и сохранению здоровья. Хроническое пересыпание для здорового человека тоже вредно. Сон дольше 9 часов также приводит к различным нарушениям в организме: головным болям, набору лишнего веса, болям в спине. Кстати, пересыпание, как и недосыпание, тоже увеличивает шансы заболеваний.

2. Сколько времени нужно спать.

Я узнал, что одна из проблем нашего века заключается в том, что люди постоянно не высыпаются. Ученые объясняют, что многие люди сейчас недосыпают потому, что разменивают время для сна на просмотр телепередач, "сидение" в интернете. Кроме того,

учеными было выявлено, что 37% людей, которых они опрашивали в ходе исследований, страдают от бессонницы, а 24% имели другие проблемы со сном.

Недостаточное количество времени для сна приводит к сбоям в работе иммунной системы, умственному переутомлению, потере способности к адекватному восприятию действительности. Зачастую «недосып» по своим разрушительным последствиям для человеческого организма может сравниться с полным отсутствием сна. Распространено мнение, что можно приучить организм обходиться четырьмя-пятью часами непрерывного сна, не сталкиваясь при этом с какими-либо отрицательными последствиями.

Большинство знает, что в древнем обычае засыпать надо было с закатом солнца: с заходом солнца и необходимо было укладываться в постель. Сейчас же в это время только начинается «жизнь», тем более в городах. Поэтому необходимо выработать в себе умение засыпать.

Сколько часов требуется для отдыха человека, для сна – это вопрос очень индивидуальный.

Важно знать

Самое лучшее время для начала сна с 10 часов вечера до полуночи.

До года детям надо спать от 2 до 5 часов днем, от 8 до 11 часов- ночью.

От 2 до 7 лет – от 2 до 1,5 часов днем, от 10 до 11 часов – ночью;

С 7 лет дневной сон у многих детей отсутствует, а ночной должен длиться не менее 10,5 часов.

3. Что делает организм, когда я сплю?

Наш организм во время сна запасается энергией. Во время сна происходит активный рост молодого организма;

Происходит самоочищение клеток и межклеточных жидкостей организма от продуктов обмена.

4. Как правильно спать

Я искал в интернете, в книгах статьи о том, как правильно спать. Самой лучшей позой для сна эксперты признают позицию «лежа на спине». Спящие в таком положении люди реже других жалуются на боли в спине, шее и на головную боль. Из полезных особенностей стоит отметить свойство облегчать боли в суставах при артрите, но она может привести к храпу, особенно при наличии проблем с носоглоткой, астме, проблемам с сердцем.

«Калачиком» - крайне полезна, так как позволяет максимально разгрузить позвоночник, снизить давление на позвоночные диски, предотвращая остеохондроз.

Естественно, в течение ночи человек переворачивается не один раз. Но засыпать лучше всего «на животе». Данная поза способствует распрямлению позвоночника. А значит, общему расслаблению организма. А еще такая поза позволяет почкам работать максимально интенсивно.

«На боку» - эта позиция имеет лечебный эффект, снижая остроту симптомов при изжоге.

Я сделал вывод: для младших школьников лучше спать «калачиком» или «на животе», так как у малышей слабый позвоночник. О нем нужно заботиться!

4. Интересные факты.

Я понял, что сон – очень интересное явление в моей жизни. Я думал, что, если человек спит, отдыхает весь мой организм. Я узнал, что, когда человек спит, мозг бодрствует каждые 1,5 часа. В это время нам снятся сны.

Мы говорим: «Утро вечера мудренее». И при этом имеем в виду, что за ночь мозг отдохнёт и сможет лучше работать поутру.

На самом деле мозг, отключившись от посторонних сигналов, может решить проблему именно ночью, во сне. Часто случается, что если человек не может в течение дня решить какой-то очень важный для него вопрос, то ответ приходит во сне.

5. Что мы видим в своих снах.

Я узнал, что во время сна наши глаза движутся быстрее, чем днем – мы так смотрим сны. Сны бывают цветные. По цвету сна можно определить, в каком состоянии находится здоровье человека.

сон синий или фиолетовый - человек здоров;

сон красного цвета - в организме воспалительный процесс;

коричневый сон - проблемы с желудочно-кишечным трактом;

сон черно-белый - у человека стресс или психические расстройства.

Слепые от рождения люди не видят во сне картинок, вместо этого в их снах присутствуют запахи, звуки и ощущения. Люди очень быстро забывают свои сны. Буквально через 5-10 минут после пробуждения мы не помним и четверти того, что нам приснилось ночью.

В своих снах мы видим множество, казалось бы, незнакомых нам людей, однако это не выдумки нашего подсознания, на самом деле мы видели этих незнакомцев в реальной жизни, только не запомнили. Примерно 12% зрячих людей могут видеть сны лишь в

черно-белом цвете. Самые реалистичные и насыщенные сны видят люди, которые отказались от курения.

Я сделал вывод: сон может предупредить человека, что организм сигнализирует о проблемах. Нужно прислушаться к нему и возможно обратиться к врачу.

Выводы:

Сон необходим человеку и животным: он придает силы, энергию, бодрость;

В разные периоды жизни надо спать определенное количество времени;

Нарушение сна может привести к серьезным психологическим заболеваниям.

Теперь я понимаю, что не нужно спорить, когда меня укладывают спать. Ведь каждую ночь я расту, крепну, восстанавливаю потраченные за день силы.

Одноклассникам я рекомендую: отнеситесь к своему здоровью серьезно и помогите себе уснуть, потому что сон — это жизнь.

Работа над проектом научила меня находить нужную информацию, отвечать на поставленные вопросы, любить себя и беречь свое здоровье.

Заключение

Гипотеза подтвердилась. Действительно, младший школьник должен спать 10 часов в сутки. Отклонение от нормы приводит к развитию заболеваний, либо свидетельствует о том, что в организме человека не все благополучно. Недосыпание негативно сказывается на успеваемости.

Литература

1. Настольная Энциклопедия современного школьника. М.Махаон,2015;
 2. Буянова Н. Ю.; Я познаю мир: Детская энциклопедия: – М.: ООО «Издательство АСТ», 2008;
 3. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья,2010.;
- Интернет-ресурсы: http://sonan.ru/news/normy_sna_dlja_detej/2012-05-21-125;
<http://www.medinfo.ru/sovety/gig/01.phtml>