



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ: «Роль сна в жизни человека»

Выполнила: Болдышева Татьяна
обучающаяся 13 группы
Руководитель:
Савченко С.Н.

Содержание

1. Введение	3
2. Основная часть	4
2.2 Что такое сон	4
2.2 Структура сна	4
2.3 Параметры здорового сна	5
3. Практическая часть	6
4. Заключение	9
5. Список используемых источников	9

Введение



Каждый день, на всей планете
Ночью спать ложатся дети.
Вместе с ними спят игрушки,
Книжки, зайцы, погремушки.
Только фея сна не спит
Над Землей она летит
Дарит детям сны цветные,
Интересные, смешные...

В 2018 г. в нашей семье произошло радостное событие – у меня родился сынишка. Я очень много времени провожу с ним, наблюдаю за ним, играю, читаю, убираю за ним. Когда он был совсем маленький, то только кушал и спал. Сейчас ему больше двух лет и спит один раз в день. И самой все это время выспаться нет времени. Мне стало интересно, почему же мы спим...

Цель исследования:

Узнать какую роль играет в жизни человека сон.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический материал по теме.
2. Провести анкетирование и исследования.
3. Обработать результаты, сделать выводы и дать рекомендации.

Проблема: почему каждое утро хочется спать? Сколько на самом деле человек должен спать в сутки, чтобы чувствовать себя хорошо?

Объект исследования: мой сын

Предмет исследования – сон моего ребенка и мой сон.

Предмет исследования: значение сна в жизни человека

Гипотеза:

Я считаю, что без сна никто не может жить.

«Жизнь – это сон» /Педро Кальдерон де ла Барка/.

Методы исследования:

1. Анализ литературы и материала, взятого в Интернете;
2. Сравнение информации из различных источников;
3. Анкетирование
4. Наблюдения за своим сыном;

Теоретическая и практическая значимость:

Данный материал я предлагаю использовать в интеллектуальных играх, на уроках биологии.

2. Основная часть

2.1 Что такое сон?

Сон – это естественный, регулярный физиологический процесс, свойственный людям, млекопитающим, рыбам, птицам и насекомым. Во время сна мозговая деятельность живого существа минимальна, а организм практически не взаимодействует с окружающей средой. Ни человек, ни животное не могут всегда бодрствовать. Каждый организм требует отдыха. Сон – это лучшее средство восстановления потраченных сил. В нем мы проводим треть всей своей жизни. Только благодаря сну мы можем каждый день с новыми силами успешно работать, учиться, активно отдыхать – читать, играть, заниматься спортом и т.п. Нет ни одного живого существа, которому бы в течение суток не требовался сон или полный отдых. Попробуйте обойтись без сна в течение долгого времени. Выяснится, что наш мозг и наше тело при этом слишком устают, чтобы нормально работать. Человек становится раздражительным, ему трудно ясно мыслить или сосредоточиться на своей работе. Таким образом, сон – жизненная необходимость. Главная его роль – отдых организма. Он обладает волшебным свойством продлевать жизнь, увеличивать работоспособность, лечить от болезней.

2.2. Структура сна

Сон – это циклическое явление, составляющее около 7-8 часов в сутки, в течение которого проходит 4-5 циклов.

Каждый цикл составляет две фазы: медленного (около 75%) и быстрого (около 25%) сна.

Во время медленного сна (сразу после засыпания) в человеческом организме понижается температура, понижается обмен веществ, замедляются сердечный ритм и дыхание, расслабляются мышцы, глазные яблоки под закрытыми веками совершают плавные, медленные движения, возрастает выработка гормона роста. Медленный сон способствует восстановлению энергии в нашем организме.

Фаза медленного сна делится на четыре стадии:

первая – процесс засыпания (дремота), 5 минут;

вторая – неглубокий сон, 20 минут;

третья и четвертая – погружение в глубокий и крепкий сон (основной физический отдых организма), 60 минут.

Фаза быстрого сна (быстроволновой или парадоксальный сон).

Быстрый сон, так же известный как быстроволновой или парадоксальный сон, характеризуется существенными изменениями в поведении спящего. Во время быстрого сна (через 1–1,5 часа после засыпания, длится 10-15 минут) активизируется деятельность внутренних органов, учащается дыхание, усиливается работа сердца, повышается обмен веществ, под закрытыми веками происходит быстрое движение глаз. И как раз за это время спящий видит сновидения. В фазе быстрого сна происходит переработка ежедневного потока информации, снимается стрессовое состояние, улучшается память, т.е. налаживаются все процессы мозга.

Продолжительность быстрого сна в последних циклах, к концу ночи, увеличивается, а медленно сокращается.



Человек, который лишен возможности полноценно спать, лишается возможности полноценно восстановить функции психологической защиты, в результате чего становится вялым, раздражительным, плаксивым и рассеянным.

Каким образом происходит чередование фаз сна?

Если продолжительность ночного сна человека составляет 8 часов, длительность фаз от цикла к циклу меняется. При этом в первом 90-100 минутном цикле, преобладает медленный сон, а фаза быстрого сна может отсутствовать. В следующем цикле, медленный сон становится чуть менее продолжительным, уступает свое место быстрому сну, который может длиться буквально несколько минут. При переходе к третьему циклу, доля быстрого сна увеличивается, а к моменту завершения сна, быстрый сон откровенно преобладает над медленным. Ученые утверждают, что именно поэтому, человек, проснувшийся не от воздействия раздражителя, например, будильника или телефонного звонка, всегда отчетливо помнит свои сновидения.

2.3 Параметры здорового сна

Во сне человек проводит одну треть своей жизни. Детям необходимо спать гораздо больше, чем взрослым, так как сон очень важен для роста. Часто даже говорят, что растем мы именно во сне.

Сколько же должны спать дети, чтобы чувствовать себя утром бодро?

Люди отправляются спать в разное время. Самое лучшее время для начала сна – с 10 часов вечера до полуночи. Два часа сна с 22 до 24 часов заменяют четыре часа сна после 24 часов.

Ученые и врачи указывают разные нормы. В среднем дети должны спать:

до года детям надо спать – от 2 до 5 часов днём, от 8 до 11 часов – ночью;

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

Сон ребёнка значительно отличается от сна взрослого человека. Дети спят гораздо больше, чем взрослые. Новорожденные спят практически всё время, устраивая лишь небольшие перерывы на «обед». Сон младенцев – один из главнейших показателей их здоровья. Дети, недосыпающие ночью, днём испытывают вялость, они капризны и раздражительны. В этом я убедилась, понаблюдав за своим сыном, который если плохо спит ночью, днём очень много



капризничает.

Во время сна вырабатывается гормон роста, именно поэтому малыши спят значительно больше, чем взрослые.

С 7 лет до 10 лет – дневной сон у многих детей отсутствует, а ночной должен длиться около 10 часов;

Здоровый сон для школьника имеет важное значение. При его недостатке у ребёнка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, агрессия. Из-за снижения скорости реакции и рассеянности в значительной степени повышается риск попасть под



машину. Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

С 11 до 15 лет – ночной сон составляет 9 часов.

Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, школьники сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. Появляется вредная привычка отсыпаться в выходные дни.



Это приводит к тому, что сбиваются естественные биологические часы в организме. Ночной сон и успеваемость школьника тесно взаимосвязаны и если ребёнку будет обеспечена благоприятная обстановка для здорового отдыха, то он будет радовать родителей своими успехами.

На высыпаемость и самочувствие ребенка влияет не только количество сна, но и его качество.

Для повышения качества сна желательно соблюдать следующие правила:

В комнате должно быть тихо (отсутствуют посторонние звуки, выключены музыка, телевизор). В комнату не должен проникать яркий свет. Абсолютная темнота благоприятно сказывается на сне.

Рекомендуется проветривать помещение перед сном. Свежий прохладный воздух способствует быстрому засыпанию.

Рекомендуется небольшая прогулка.

Перед сном обязательно принять расслабляющий теплый душ.

Принимать пищу нужно не менее чем за 4 часа перед сном, можно выпить стакан теплого молока или чай с мятой.

Сон взрослого человека

Потребность во сне взрослого человека составляет приблизительно 8 часов в сутки. Сон является наиболее важной составляющей деятельности человека. Чем лучше выспится человек, тем лучше будут результаты его работы за день. Сон – это не время «вычеркнутое» из активной жизни. Это процесс, в течение которого тело набирается сил, готовя человека к следующему дню.



Хороший сон даёт силы, человек чувствует себя в форме, мыслит ясно. Он позволяет сконцентрироваться на работе в течение всего дня. Наилучший способ сделать всё, что запланировано – дать телу время отдохнуть во сне.

Здоровый сон взрослого человека – это залог долголетия и хорошего самочувствия.

Сон – лучшее лекарство для больного.

Дневной сон

Дневной сон очень полезен для человека, он защищает организм от нервных перегрузок. Дневной сон хорошо сказывается на детях и больных людях. Детям, особенно маленьким, требуется дополнительный сон в дневное время, поскольку их организм активно растёт и формируется. Опрос моих одноклассников показал, что днём спят только 24 % учащихся. По мере взросления продолжительность сна в течение суток уменьшается, и необходимость в дневном сне постепенно отпадает. Больным взрослым, а также людям в послеоперационный период восстановления также необходим дневной сон, поскольку в их организме активно идут процессы восстановления. Поговорка о том, что во сне дети растут, а больные выздоравливают, имеет под собой основание. Таким образом, достаточный сон жизненно необходим для поддержания и укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

3. Практическая часть

На следующем этапе работы я провела исследование с моими подругами и с моими знакомыми у которых есть маленькие дети, для того чтобы узнать сколько времени дети отводят на сон, как они чувствуют себя после сна.

Для проведения эксперимента были разработаны две анкеты, состоящие из вопросов. Целью первой анкеты ставилась задача, хорошо ли спит ребенок, продолжительность сна, самочувствие после сна.

Целью второй анкеты было, во сколько часов встаем, мы взрослые и ложимся спать, легко

ли мы просыпаемся.

Участвовали в эксперименте 8 человек.

Анкета №1 про наших детей

1	Как спит ваш ребенок?	Хорошо	2
		Нормально	3
		Плохо	3
2	В котором часу ложится спать?	21.00- 21.30	1
		22.00 – 22.30	3
		23.00 – 23.30	4
3	Сколько в день он спит?	1 раз	4
		2 раза	2
		Ни одного раза	2
4	Часто ли плачет ребенок во сне когда спит?	Часто	3
		Не часто	5
5	Как чувствует он после сна?	Бодрым	3
		Сонным	2
		Плачет	3

Результаты исследования оказались следующими:

25% - спит хорошо; 37,5% - спит нормально; 37,5% - спит плохо.

12,5% - ложатся спать в 21.00- 21.30; 37,5% - 22.00 – 22.30; 50% - 23.00 – 23.30.

50% - спит 1 раз; 25%- 2 раза; 25% - ни одного раза.

37,5% - часто плачет во сне; 62,5% - не часто.

37,5% - чувствует после сна всегда бодро; 25% - чувствует себя еще сонным; 37,5 % - плачет после сна.

Итак, благодаря проведенным исследованиям мне удалось установить, что дети в этом возрасте спят нормально, ложатся в разное время, но больший процент ложится спать 23.00. Спать днем укладываются, когда их уложат родители, а есть что кто – то и не спит, есть дети когда спят почему – то плачут, после сна многие дети чувствуют себя не комфортно.

Анкета №2 для нас родителей

1	Как поздно Вы ложитесь спать?	23.00	1	
		24.00	2	
		Позже 23.00	5	
2	Как рано Вы встаете?	Когда встанет мой ребенок	4	
		7.00	2	
		8.00	2	
3	Легко ли Вы засыпаете?	Да	5	
		Нет	1	
		Не очень	2	
4	Разбудит ли Вас чашка горячего чая или кофе?	Да	1	
		Нет	5	
		Не сразу	2	
5	Как сильно Вы чувствуете	Быстро устаю	6	

	усталость к вечеру?	Не очень	2	
		Совсем не устаю	0	

Проведенное исследование показало: что мамы ложатся спать позже 23.00, встают вместе с ребенком, засыпают очень быстро, даже горячая чашка чая или кофе их не разбудит, а к вечеру совсем устают.

После анкетирования разработала рекомендации для ребенка.

1. Установление режима дня.

2. Кроватку для ребенка лучше ставить в комнате, которая у него не ассоциируется с активными занятиями, играми, развлечениями. Это должно быть привычное для малыша место, уютное, темное и хорошо проветренное перед каждым сном. Хорошо, если кровать расположена изголовьем к северу.

Когда ребенок спит головой на север, артериальное давление существенно снижается, а, следовательно, сон становится глубже. Матрас должен быть в меру твердый - это полезно для позвоночника, тело ночью находится в прямом положении и не затекает, не устает. Спать по возможности на самой низкой подушке. Желательно использовать мягкое хлопчатобумажное белье. Оптимальная температура в комнате должна быть около 19°C. Желательно, чтобы комната была предварительно проветрена перед сном. Хорошему сну способствуют эфирные масла ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы, прогулки.

3. Не менее важны и расслабляющие ритуалы перед укладыванием ребенка в постель. Это могут быть теплая ванна, чтение сказок, поглаживание по спинке, тихое пение, спокойные беседы перед сном и так далее.

4. Использовать релакс - музыку для сна или колыбельные, чтобы помочь ребенку успокоиться. Совместное прослушивание музыки оказывает мягкое расслабляющее воздействие, нормализует сердечный ритм и снимает мышечное напряжение.

5. Следить за дневным сном. Если ребенок плохо отдохнул днём, то вечером он будет перевозбужден от гормонов стресса в крови и долго не сможет заснуть. Нужно чтобы ребенок больше двигался физически, уставал. Ребенку просто необходимо двигаться в течение дня, чтобы избавиться от лишней энергии, которая приводит к перевозбуждению ночью.

Однако надо помнить, что активность лучше исключить за 1-4 часа до сна, иначе эффект будет обратным: разгоряченному организму потребуется немало времени, чтобы успокоиться. Это поможет ему быстрее уснуть ночью.

6. Питание - продукты, которые ест ребенок, влияют на его здоровье в целом и на качество сна в частности. Дети не могут спокойно засыпать, если чувствуют голод, но и плотный ужин прямо перед сном ничуть не лучше.

7. Электронные устройства

Нужно придерживаться простого правила: никаких гаджетов перед сном. Хотя бы за час (и это минимум) до укладывания исключите любой контакт ребенка с телевизором, телефоном, планшетом, компьютером.

8. Домашняя атмосфера

Семейные конфликты негативно сказываются на сне ребенка. Конечно, ссоры и выяснения отношений случаются в каждой семье, но важно, как мы привыкли их решать. Если мама и папа открыто и с агрессией выражают свое недовольство, то у детей, как правило, наблюдаются серьезные нарушения сна.

4. Заключение

Рекомендации стала выполнять сама и предложила их своим подругам и знакомым. Прошло время и я вижу что, мой ребенок стал, спать спокойно, по ночам не плакать, исключение есть, если он болеет. И я заметила, что и я сама стала лучше высыпаться, появилось хорошее настроение.

На основе своих наблюдений, опроса, проанализировав собранную информацию о сне, я сделала следующие выводы:

1. Сон нужен организму для поддержания его жизнедеятельности.
2. Сон обеспечивает отдых организма.
3. Сон способствует переработке и хранению информации.
4. Сон важен для хорошего здоровья.
5. Спокойный полноценный сон – это всегда залог бодрости, хорошего настроения и привлекательной внешности.

И в заключении, я хотела бы отметить, что сон - это абсолютно необходимая неотъемлемая часть жизни человека, физиологическое значение которого состоит в отдыхе тела, укреплении моторных функций, памяти, закреплении навыков. Нарушения сна вызывают усталость, слабость, возбудимость, торможение моторных функций, нарушение способности концентрироваться.

5. Литература

1. Брошюра «200 ответов на вопросы молодых родителей», В.П. Ерко, 1990. – [стр.19]
2. Энциклопедия для любознательных «Отчего и почему?», Москва «Махаон» 2007 . - [стр.232]
3. Энциклопедия человека. Транзит книга Астрель АСТ, Москва, 2006.
4. Медицинская энциклопедия.
5. «Всё обо всём» детская энциклопедия.
6. Статьи из Интернета.

Попытались принять участие НК, только правильно это или нет, не знаю!