**Сон и его влияние на здоровье школьника**

Автор работы: Карелин Сергей Максимович, обучающийся 2 Б класса

Что такое сон? Чем он вызван? Почему люди и животные не могут жить без сна? Эти вопросы волновали людей с давних времен. И я тоже задумался над этим. Ведь многие ребята недооценивают значение сна и не подозревают о том, что недостаток сна отрицательно сказывается не только на их самочувствии, но и на учебе.

***Цель*** ***исследования***: изучить влияние сна на здоровье, самочувствие и работоспособность школьника.

***Гипотеза исследования****:* сон влияет на здоровье, самочувствие и работоспособность школьников.

***Задачи* *исследования****:*

1. изучить литературу и интернет-источники по проблеме исследования;
2. провести анкетирование среди учащихся и выяснить, соблюдают ли они правила организации сна;
3. проанализировать результаты исследования и сделать выводы;
4. разработать рекомендации по гигиене сна;
5. провести классный час «Сон и его влияние на здоровье школьника».

Ученые установили, что человек третью часть своей жизни проводит во сне. Люди, лишенные сна, умирают через 10-12 дней.

Сон – это физиологическое состояние покоя и отдыха, наступающее через определённые промежутки времени, при котором полностью и частично прекращается работа сознания.

Сон выполняет три важные функции в жизни человека:

1. отдых, средство защиты организма от переутомления;
2. восстановление;
3. переработка и хранение информации.

Таким образом, хороший сон дает отдых организму, восстанавливает его, обеспечивает обработку информации, улучшает память.

Ученые много лет изучают связь между сном и здоровьем человека, и вот что им удалось выяснить:

* хроническое недосыпание ускоряет процесс старения организма;
* во сне выделяется гормон роста;
* сон восстанавливает работу сердечнососудистой и нервной систем;
* во время сна выделяется гормон мелатонин, который отвечает за регулировку сна;
* сон влияет на умственную деятельность;
* недостаток сна ведет к проблемам с памятью и вниманием;
* недосыпание снижает способность переваривать пищу;
* недосыпание повышает уровень гормона стресса;
* дневной сон помогает повысить работоспособность.

Сколько же в среднем должны спать наши сверстники, чтобы быть отдохнувшими и меньше болеть?

Приведем средние показатели таких норм:

* дети 7-10 лет должны спать 10-11 часов в сутки;
* дети 10-14 лет – не менее 10 часов;
* дети 14-17 лет – 9 часов;
* взрослым достаточно спать 7-8 часов.

Здоровый сон для школьника имеет большое значение. Но в последнее время медики отмечают расстройства сна не только у взрослых, но и у школьников.

Какие же условия обеспечат здоровый сон школьника?

* Вставать и ложиться нужно в одно и то же время.
* Ужин должен быть легким, не позднее 2-3 часов до сна.
* Перед сном исключить компьютерные игры, фильмы и книги с острым сюжетом.
* Полезны прогулки длительностью 20-30 минут.
* Не рекомендуется спать при включенном телевизоре.
* Необходимо проветривать комнату перед сном.
* Если трудно заснуть, можно сделать дыхательную гимнастику.
* Пересыпание также вредно, как и недосыпание.

Следуя этим правилам, можно сделать свой сон полноценным и сохранить здоровье.

# ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ГИГИЕНЫ СНА ШКОЛЬНИКАМИ

Практическое исследование было проведено на базе гимназии № 159. В качестве респондентов выступили учащиеся 2 классов (101 человек).

## 

## Изучение соблюдения режима сна

Анкетирование показало, что соблюдают распорядок сна лишь 28% учащихся 2 классов, 36% – придерживаются его лишь иногда, а 38% – не имеют четкого времени отхода ко сну, причем 17 % ложатся спать после 23 часов. Больше половины ребят не досыпают.

## Влияние недосыпания на самочувствие и учебную деятельность школьников

Анкетирование показало, что половина учащихся обычно не чувствуют себя после сна выспавшимися. При этом 85% ребят признают, что недосыпание вредит их здоровью и учебе.

## Нарушения сна у учащихся 2 классов и их возможные причины

В ходе исследования были установлены следующие нарушения сна:

* половина второклассников имеют проблемы с засыпанием;
* столько же периодически просыпаются по ночам и потом долго не могут заснуть;
* треть ребят часто видят страшные сны;
* треть детей боятся спать в темноте и вынуждены засыпать при свете.

Мы попытались установить причины проблем со сном и узнали, что многие ребята не соблюдают элементарных правил гигиены сна:

* проветривают комнату перед сном меньше трети ребят;
* две трети перед сном любят сидеть с гаджетами, что недопустимо;
* половина опрошенных часто смотрят перед сном фильмы и передачи;
* режим питания перед сном соблюдают лишь половина ребят.

Итак, многие учащиеся 2 классов не соблюдают правил гигиены сна, что вызывает его нарушения. Поэтому мы решили установить, насколько ребята знают эти правила.

## Осведомленность школьников в вопросах гигиены сна

Исследование показало, что больше половины ребят не знают, сколько должен спать школьник в их возрасте, столько же детей имеют смутные представления об опасных последствиях недосыпания. Многие вообще считают эту проблему несерьезной.

Поэтому мы составили рекомендации по гигиене сна и оформили их в виде буклета.

Мы провели классный час «Сон и его влияние на здоровье», который помог улучшить знания школьников по данной проблеме.

**Выводы**

Выполняя эту работу, мы:

1. узнали, что такое сон и для чего он нужен человеку.
2. узнали о правилах организации сна и о том, сколько должен спать школьник.
3. провели анкетирование среди учащихся и выяснили, соблюдают ли они правила организации сна.
4. составили рекомендации и оформили их в виде буклета.
5. провели классный час «Сон и его влияние на здоровье».

Таким образом, все задачи проекта выполнены. Выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась.

Мне бы очень хотелось, чтобы люди переосмыслили своё отношение к соблюдению гигиены сна, берегли себя и окружающих и помнили, что сон – это здоровье.

Спасибо за внимание!