



Основной адрес

организации 347913,

г. Таганрог, ул.

Комарова, 30. Тел./

факс:8-8634-33-16-11

Электронная почта:

[goulic_red_tagan@r](mailto:goulic_red_tagan@rostobr.ru)

[ostobr.ru](http://rostobr.ru)



Государственное

бюджетное

общеобразовательное

учреждение

Ростовской области

«Таганрогский

педагогический лицей -

интернат»

«Влияние сна
на
самочувстви
е
школьников
»

Автор работы:

Корнев Евгений

9 «В» класс

Научный

руководитель:

Шутенко Людмила

Григорьевна

Рекомендации для лучшения сна

1. Установление регулярного расписания сна: Школьники должны стараться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, чтобы поддерживать здоровый циркадный ритм.
2. Создание уютной спальной среды: Важно обеспечить комфортные условия для сна, такие как темная и тихая комната, удобная постель и комфортная температура.
3. Ограничение экранного времени перед сном: Школьники должны избегать использования гаджетов за час до сна, поскольку синий свет экранов может замедлить процесс засыпания.
4. Регулярная физическая активность: Умеренная физическая активность днем может способствовать качественному сну, однако умеренный уровень физической активности за час до сна может быть полезен для расслабления.
5. Ограничение кофеина и стимулирующих напитков: Школьникам следует избегать употребления кофеина и других стимулирующих напитков вечером, так как это может затруднить засыпание.
6. Расслабляющие ритуалы перед сном: Школьникам может помочь установка расслабляющих ритуалов перед сном, таких как чтение книги, принятие теплого душа или медитация.

Как сон влияет на школьников:

1. Учебная успеваемость: Недостаток сна может негативно повлиять на учебную успеваемость школьников.
2. Эмоциональное благополучие: Недостаток сна может увеличить уровень стресса, а также ухудшить эмоциональное самочувствие.
3. Физическое здоровье: Достаточный сон необходим для физического здоровья и роста, а также для поддержания иммунитета и общего благополучия.
4. Поведение: Недостаток сна может увеличить риск дисциплинированного поведения.



Факторы, влияющие на сон школьников:

1. Учебная нагрузка: Избыточная учебная нагрузка, домашние задания и экзамены могут сказываться на качестве и продолжительности сна школьников.
2. Использование гаджетов перед сном: Длительное использование смартфонов, планшетов или компьютеров непосредственно перед сном может замедлить процесс засыпания из-за синего света, который подавляет выработку мелатонина.
3. Режим дня: Нерегулярный режим дня, включая нерегулярное время отхода ко сну и пробуждения, также может негативно отразиться на сне школьников.
4. Физическая активность: Регулярная физическая активность способствует здоровому сну, однако интенсивные тренировки непосредственно перед сном могут затруднить засыпание.
5. Питание и напитки: Употребление кофеина, шоколада и других стимулирующих продуктов перед сном может затруднить засыпание и повлиять на качество сна.