

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА
Тема: «ВЛИЯНИЕ СНА НА САМОЧУВСТВИЕ ШКОЛЬНИКОВ»

Автор работы:
Корнев Евгений
9 «В» класс

Научный руководитель:
Шутенко Людмила Григорьевна
Воспитатель

г. Таганрог
2024 год

Содержание

Введение.....	3
Основная часть.....	4
1. Разработка продукта.....	4
2. Оформление буклета.....	4
Заключение.....	5
Список литературы.....	5

Введение

Актуальность работы: Проект «Влияние сна на самочувствие школьников» является актуальным и значимым, так как он позволит предложить рекомендации для улучшения общего благополучия и успехов в учебе.

Цель работы:Целью этого проекта является изучение влияния длительности и качества сна на общее самочувствие школьников и отразить эту информацию в буклете «Влияние сна на самочувствие школьников».

Задачи

1. Изучить факторы, влияющие на сон школьников.
2. Изучить влияние сна на школьников.
3. Изучить рекомендации для улучшения сна.

Объект проекта:Школьники.

Предмет проекта: Изучение влияния длительности и качества сна на общее самочувствие школьников.

Методы проектирования

1. Исследование и изучение литературы.
2. Анализ полученных данных.
3. Моделирование.

Материалы проектирования

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[1].

Практическая ценность продукта

Продукт можно использовать в виде доклада на уроках биологии и обж, а также как рекомендации на классных часах. Буклет задумывался как информационный.

Основная часть

1. Разработка продукта

При разработке буклета был выбран 3-х колоночный буклет, так как информация на нем будет располагаться более наглядно.

2. Оформление буклета

Для оформления буклета использовалась компьютерная программа Open Office Draw. Выставлялся лист А4 и делился на три равных части. Когда закончил работу над буклетом в Open Office Draw, распечатал листы А4 и сложил их на три части.

1-я часть:Расположено название буклета «Влияние сна на самочувствие школьников» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть:Рисунки по теме, наименование организаци

3-я часть:Расположена символика лицея-интерната, адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната»

На развороте буклета находятся фото по теме.

1-я часть:Факторы, влияющие на сон школьников.

2-я часть:Как сон влияет на школьников.

3-я часть: Рекомендации для улучшения сна

3. Наполнение буклета

Как сон влияет на школьников:

Сон играет критическую роль в физическом, эмоциональном и психологическом развитии у школьников. Вот несколько способов, как сон может влиять на их состояние:

1. Учебная успеваемость: Недостаток сна может негативно повлиять на учебную успеваемость школьников, их внимание, концентрацию и память.
2. Эмоциональное благополучие: Недостаток сна может увеличить уровень стресса, раздражительность, агрессивность, а также ухудшить эмоциональное самочувствие[2].
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 недисциплинированного поведения, включая возможные проблемы с саморегуляцией и агрессивностью.
5. Общее благополучие: Качественный сон помогает школьникам чувствовать себя бодро и энергично, что способствует их общему самочувствию и позитивному отношению к жизни[3].

Рекомендации для улучшения 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[4].
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[5].

Заключение

В результате работы над проектом, нам удалось выполнить все задачи: изучить факторы, влияющие на сон; влияние сна на школьников и составить рекомендации для улучшения сна.

Список используемой литературы

1. Все о сне. [Электронный ресурс]// wikipedia.org. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 01.12.23)
2. Как влияет сон на школьников. [Электронный ресурс]// nevromed.ru. URL: https://www.nevromed.ru/stati/narush_sna_detey/13_18_let (дата обращения 14.11.23)
3. Влияние сна на школьников. [Электронный ресурс]// cyberleninka.ru. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prodolzhitelnosti-sna-na-uspevaemost-shkolnikov#> (дата обращения 21.09.23)
4. Бодрствование и сон / Вейн А. М. - М: Знание, 1970 г. -125 с. (дата обращения 11.10.23)
5. Советы для улучшения сна. [Электронный ресурс]// cgon.rospotrebnadzor.ru.

URL:

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/14-sovetov-dlya-ulucseniya-sna/> (дата обращения 03.12.23)