

«Гармония сна»

Биология

Голышева Варвара Андреевна

6А класса, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №36»

Научный руководитель Локтионова Лариса Юрьевна. Учитель биологии
МБОУ «ООШ №36», Г. Анжеро-Судженска, Кемеровской области

Введение

Актуальность сна в жизни человека определяется несколькими факторами, включая биологические, психологические и социальные аспекты.

С биологической точки зрения, сон необходим для поддержания здоровья и нормального функционирования организма. Во время сна происходит восстановление и обновление клеток, регуляция гормонального баланса, укрепление иммунной системы и оптимизация работы мозга. Недостаток сна может привести к различным заболеваниям, снижению работоспособности, ухудшению когнитивных функций и повышению риска несчастных случаев.

Психологически сон помогает восстановить эмоциональную и психическую энергию, способствует релаксации и снижению уровня стресса. Качественное и регулярное время сна позволяет улучшить настроение, повысить продуктивность и способность к концентрации. В то же время, недостаток сна может вызывать раздражительность, депрессию, усталость и снижение качества жизни.

Социальный аспект также играет роль в определении актуальности сна. Здоровый сон является одним из важных условий для поддержания работоспособности и сохранения продуктивности на работе. Бессонница, вызванная недостатком сна, может стать причиной снижения

производительности и качества работы.

В целом, актуальность сна в жизни человека не вызывает сомнений, поскольку он является важным фактором для поддержания физического и психического здоровья, а также для повышения качества жизни и достижения успеха в различных сферах.

Цель проекта: изучить влияние сна на физическое и психическое состояние подростка

Задачи проекта:

- 1) изучить литературу
- 2) познакомиться с историей сна
- 3) узнать особенности физиологии сна
- 4) разобрать условия здорового сна и подготовку к нему
- 5) выяснить последствия плохого сна и узнать интересные факты о сне
- 6) провести анкетирование
- 7) по результатам анкетирования разработать рекомендации
- 8) создать социальный ролик

Продукт проекта: Социальный ролик.

Методы:

- Теоретический — изучение и анализ литературы и интернет источников по теме исследования
- Практический — проведение анкетирования.

Сон занимает очень важное место в жизни человека. Мы привыкли спать в комфортных условиях. Мы считаем, что так было всегда. Но это совсем не так.

Первые примитивные кровати из пальмовых жердей или прутьев, скреплённых верёвками, появились в Древнем Египте около трех тысячелетий до нашей эры тому назад. И лишь спустя века, во дворцах фараонов начали появляться прототипы кушеток с подставками для головы и упором для ног.

Во времена Средневековья и вплоть до 18-19 века в западноевропейских странах укладывались спать все вряд на пол, застеленный шкурами животных, одеялами, циновками. Подушек и в помине не было. Феодалы в замках прятались на ночь от холода и крыс в деревянные сооружения, похожие на шкафы. Матрасами им служили тюфяки, набитые соломой или шелухой гороха. К концу Средневековья в Северной Европе широкое распространение получили такие шкафы, где спали уже не только знатные господа, а и их приближенные. Спали сидя, потому как считалось, что в горизонтальном положении могут находиться только покойники. Позже хотя и начали сооружать ложа, но по-прежнему спали сидя, подложив под спину подушки. Поэтому и кровати в то время были хоть и широкие, но короткие.

На Руси в отличие от стран Европы дело обстояло иначе. Еще с начала нашей эры восточные славяне строили добротные избы с полатами, большими печами. Правда на печах спать начали с 13-14 века, когда появились дымоходы. А до того печи топились по-черному и спать на них было невозможно. На полатах, как правило, спали дети и старики, а взрослые располагались - по широким лавкам. Позже старики и дети перебрались на теплые печи. Бедные люди спали на тюфяках из мешковины, набитых, чем придется. В ходу были соломенники – матрасы, набитые соломой, и сенники с сеном и мхом, сшитые из холщовой ткани. Некоторые матрасы набивали конскими волосами, водорослями, корой ивы или липы. А зажиточные господа могли позволить себе перину – матрас, набитый перьями и пухом. Еще частенько приходилось хозяевам спать на сундуках, которые специально изготавливали с плоской крышкой.

В качестве подушки прекрасно подходили небольшие ларчики. Начиная с 19 века такие изделия брали в путешествие, а также очень часто клали в постель вместо подушки. Дамы не могли позволить себе полноценный сладкий сон на мягкой перине и уютной подушке. Оберегая прическу, они дремали, сидя в кресле или прикорнув на диване. А поскольку

прическа была достаточно тяжела, следовало предпринимать меры. Иначе можно было ее помять, или уронить голову на грудь, что могло негативно отразиться на состоянии позвоночника. Во избежание таких проблем женщины пользовались специальной подставкой, которую подставляли под основание шеи. Иногда вместо ларцов-подушечек использовали специальные деревянные валики. Их следовало подкладывать под шею таким образом, чтобы прическа не касалась постели, оставалась на весу.

А еще Петр I привез из Голландии привычку спать в шкафу. Для чего нужен такой странный способ ночного сна? Дело в том, что голландцы спали в шкафах, чтобы защититься от нашествия отвратительных крыс. А царю нравилось, что в таком шкафу ниоткуда не дуло. Но странный способ защиты не получил отклика в России. На Руси в богатых домах кровати начали появляться во времена Петра – в 17 веке, а в крестьянских избах – только к концу 19 столетия. И лишь век 20 принес с собой традиционные спальные комнаты, и кровати, и подушки, и ночную одежду.

Сон - это функциональное состояние, характеризующееся снижением двигательной активности, которое необходимо для восстановления способности мозга для аналитико-синтетической деятельности.

Ночной сон обычно состоит из 4-6 циклов. Каждый цикл длится примерно 60-100 минут. Он начинается фазой медленного сна, которая спустя 50-70 минут сменяется на 10-20 минут фазой быстрого сна, после чего вновь наступает фаза медленного сна и т.д. В отличие от многих животных, человек не просыпается после каждого цикла сна. В первых двух циклах преобладает медленный сон, в последних — быстрый сон. Глубина сна при этом постепенно уменьшается. Продолжительность медленного сна составляет 75-80 %, а быстрого — 15-25 % от общей продолжительности ночного сна. У взрослого человека на долю медленного сна приходится 6,5 часов, а на фазу быстрого сна — 1,5 часа.

Вам будет легче уснуть, если в комнате будет темно и прохладно. Рекомендованная температура воздуха для спальни – 18-20 градусов, а

влажность воздуха – 60%.

Проветривайте комнату перед сном и избегайте перегрева или переохлаждения. Свежий воздух поможет улучшить кровоснабжение мозга и тканей, а также снизить риск инфекций дыхательных путей.

1) Уберите гаджеты

Как минимум, за 1,5 часа до сна уберите в сторону ноутбук и смартфон. Это позволит мозгу расслабиться и подготовиться ко сну, а еще поможет организму выработать гормон сна мелатонин.

Интенсивный голубой свет, который излучают гаджеты и ноутбуки, препятствует засыпанию, блокируя производство гормона мелатонина, который наше тело вырабатывает при подготовке ко сну. Если отказаться от гаджетов не получается, воспользуйтесь специальными очками, которые блокируют голубую часть спектра, или скачайте на телефон приложение, ослабляющее голубое сияние.

2) Подберите подходящий матрас и подушку

Удобная кровать – залог хорошего сна. При выборе матраса нужно учитывать его жесткость, а при выборе подушки – высоту. Также желательно учесть внешние обстоятельства.

3) Наденьте комфортную одежду

Иногда здоровому сну мешает неудобная одежда, сковывающая движения. Пижамы должны быть свободными, на размер-два больше вашей повседневной одежды, и сшиты из натуральной ткани. Например, летом хорошо подойдут варианты из хлопка или шелка, а зимой – из фланели и флиса. Если с пижамой не задалось, можно спать вообще без одежды. И наоборот, если вам холодно, наденьте носки.

Теплые ноги помогают расширить кровеносные сосуды и улучшить кровообращение в теле. Вы можете надеть носки или использовать грелку для ног.

4) Найдите удобную позу для сна

Универсальной позы для сна не существует: кому-то удобно спать на

спине, кому-то на животе. Также при выборе позы нужно учитывать особенности здоровья.

5) Расслабьтесь

Чтобы быстро и крепко заснуть, организм должен быть расслаблен. Для этого желательно исключить физические и умственные нагрузки за несколько часов до сна. Если расслабиться не получается, можно попробовать вспомогательные методы.

Результаты анкетирования

Полученные результаты свидетельствуют о том, что моя тема оказалась актуальной. И действительно подростки не уделяют нужного внимания здоровому сну. По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

- 1) 87% учащихся просыпается в промежутке между 6:00 и 8:00. А 13% просыпаются раньше 6:00.
- 2) Большинство опрошенных, а именно 59%, засыпают сразу. Но есть и не малая часть тех, кто долго не может уснуть (41%).
- 3) 58% спят меньше 8 часов, 39% спят около 8 часов, и лишь 3% учеников спят больше 8 часов. Это является большой проблемой.
- 4) 57% опрошенных иногда просыпаются ночью и 12% просыпаются часто. А всего лишь 31% не просыпаются вообще.
- 5) 51% ложатся спать с 22:00 по 00:00. Всего 2% ложатся до 22:00. И 47% засыпают после 00:00, это очень плохо.
- 6) Большинство опрошенных (59%) спят на боку. Но есть и те кто спят на спине (8%), животе (25%) и калачиком (8%).
- 7) Очень многие (72%) не чувствуют себя бодрым утром и не высыпаются. Всего 28% опрошенных высыпаются.
- 8) Перед сном большинство (59%) сидят в телефоне, что отрицательно влияет на сон. Также многие (36%) делают уроки. И малая часть выходят на прогулку (2%) или читают книгу (3%).

Соответственно мы делаем вывод о том, что многие ребята не знакомы с понятием сна.

Выводы

Данная тема актуальна. Когда подростки недосыпают, это может повлечь серьезные побочные эффекты. Это может привести к снижению производительности труда и учебы. К сожалению, это стандартная проблема подростков, особенно старшеклассников. Люди не представляют к чему может привести хроническое недосыпание. Ведь в крайних случаях недосыпание может привести к немотивированной агрессии, злобному поведению и ухудшению здоровья детей.

Результаты говорят, что эта проблема есть у старшеклассников нашей школы. Цель и задачи, которые были поставлены решены.

Список использованных источников

1. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Эксмо. С.С. Степанов. 2005
2. Капалыгина, И. И. Укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни младших школьников / И. И. Капалыгина. – Мн. : Тесей, 2009.
3. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн.17.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2005.
4. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья/ пер.с англ.-М,: Физкультура и спорт, 1991.
5. <https://kulturologia.ru/blogs/130518/38917/>
6. <https://sleep-resp.ru/statji-pro-son/zdorovy-son/faza-bystrogo-sna/>
7. <https://bio-textiles.ru/blog/pravilnaya-podgotovka-ko-snu-pravila-i-rekomendatsii/>
8. <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/kak-pravilno-spat/>
9. <https://dzen.ru/a/ZMzAvYA6MSW8S1pI>
10. <https://foodandhealth.ru/info/chem-opasen-nedostatok-sna/>

