

Исследовательская работа по теме: **«Проблемы детского сна»**



Автор Витюкова Ксения,
ученица 3 -б класса

Научный руководитель:
Бондаренко Ольга Анатольевна

Цель исследования:

выяснить и обосновать важность полноценного сна
для школьника

Задачи исследования:

- установить сколько времени необходимо тратить на сон, чтобы выспаться;
- выявить причины беспокойного сна школьника;
- узнать к чему может привести нарушение сна;
 - познакомиться с правилами здорового сна;
- провести анкетирование своих одноклассников;
 - сделать выводы;

Гипотеза:
если выполнять правила сна,
то организм восстановится полностью, будет здоровым,
бодрым.



Сон — жизненно необходимая
потребность организма.



Сколько времени необходимо тратить на сон?

По мнению врачей, дети 7-ми лет должны тратить на ночной сон около 11-12 часов. К 9-ти годам длительность ночного сна должна быть 10- 11 часов, к 12-ти годам – 9 -10 часов.



Что является причиной беспокойного сна младших школьников?

- эмоциональные перегрузки

- стрессы

- дискомфорт

- нарушение режима дня

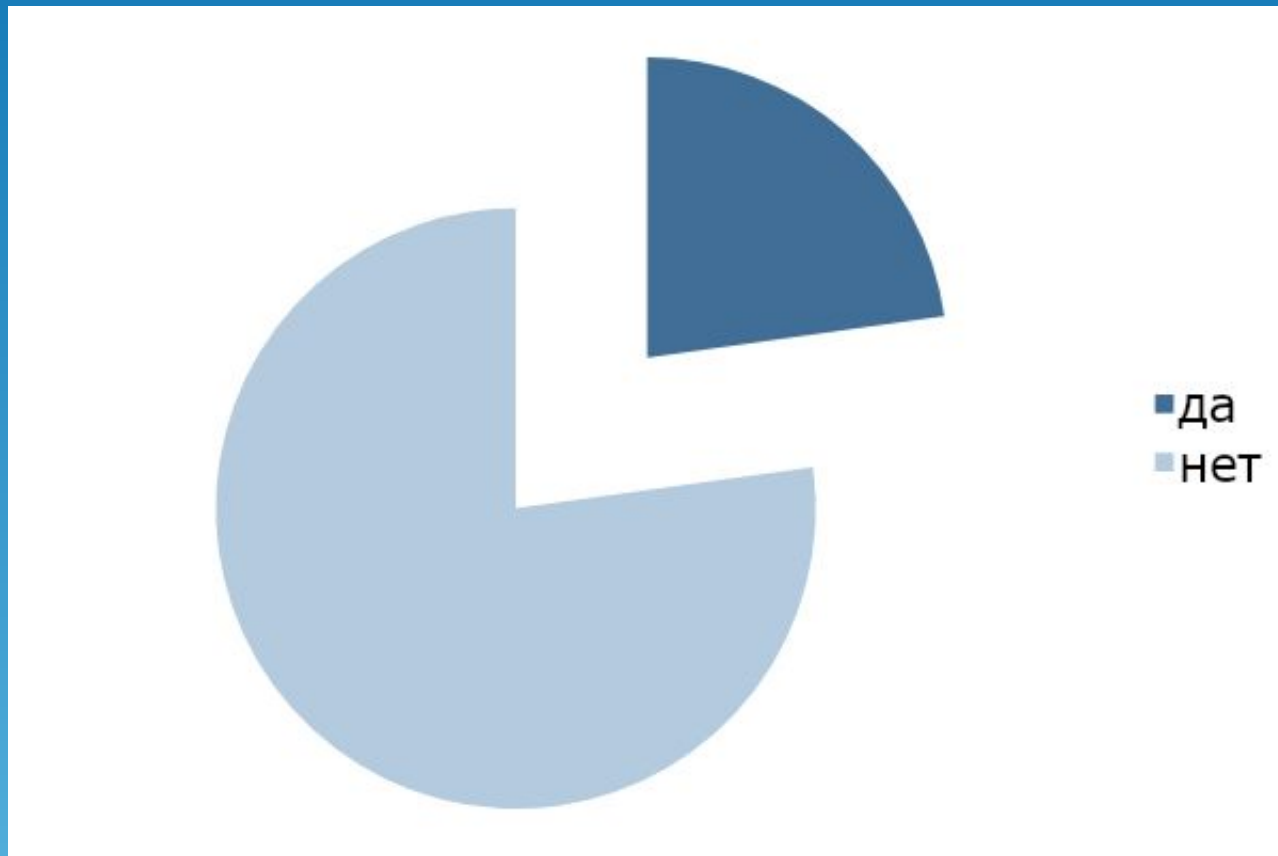


Для того, чтобы узнать соблюдают ли мои одноклассники правила сна, я составила анкеты с вопросами и предложила ребятам ответить на них. Вот какие результаты у нас получились:



21.00
21.30
22.00
24.00

Проветриваешь ли ты комнату перед сном?



Я уверена, что данная работа поможет моим друзьям разобраться в совершаемых ошибках и больше их не повторять. Все мы научимся соблюдать правила сна, будем высыпаться, что позволит нам расти здоровыми и хорошо учиться на радость родителям и учителям!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

