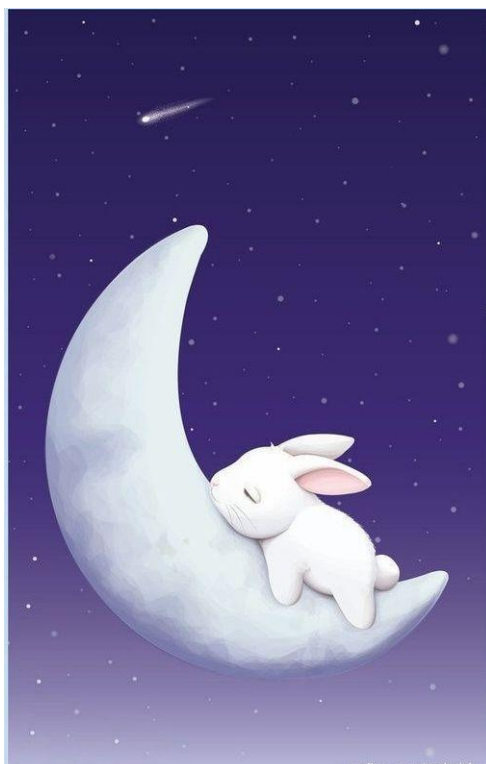


Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Омска
Центр развития творчества «Дом пионеров»

РЕФЕРАТ **«Секреты здорового сна»**



Автор: **Овакяня Вероника**, 7 кл.
Руководитель: Богатырева
Светлана Михайловна,
педагог дополнительного образования
БОУ ДО ЦРТ «Дом пионеров»

ОМСК – 2016

Оглавление

1. Введение:	
1.1 Актуальность _____	3
1.2 Цель _____	3
1.3 Задачи _____	3
1.4 Проблема. Гипотеза _____	4
1.5 Объект исследования _____	4
1.6 Предмет исследования _____	4
1.7 Методы исследования _____	4
1.8 Практический выход исследования _____	4
2. Содержание:	
2.1 Механизмы сна _____	5
2.2 Здоровые дневные привычки для здорового ночного сна _____	5
2.3 Реабилитация _____	7
3. Выводы _____	9
4. Список литературы и Интернет-источники _____	10
5. Приложение:	
Буклет: Полезные советы: Как заснуть, если сон прерван? _____	11

I. Введение

Актуальность

Здоровый полноценный сон ребенка – основа его правильного умственного и физического развития.

Я взяла эту тему, потому что во время учебного года я постоянно не высыпаюсь. И я задалась вопросом: «А что нужно сделать, чтобы всегда высыпаться, быть бодрой в течение всего дня и не засыпать во время уроков?».

Цель работы: рассмотреть понятие «сон», изучить его механизмы и особенности, выявить влияние сна на организм и состояние человека.

Задачи работы:

- Использовать Интернет-пространство как основу развития поисковых навыков;
- Изучить информацию о механизмах и особенностях сна;
- Выявить причины нездорового сна;
- Рассказать одноклассникам о полученных результатах, представить работу на конференции.

Проблема: помимо ежедневной нагрузки в школе я испытываю довольно сильную физическую нагрузку на занятиях хореографии. Помимо тренировочных занятий, наш коллектив принимаем активное участие во всех фестивалях и конкурсах по хореографии, в различных тематических программах, олимпиадах и викторинах Центра. Мной была отмечена неблагоприятная тенденция в период этого учебного года: снижение работоспособности, невнимательность и ухудшение памяти, появление несвоевременной усталости в середине рабочего момента – разводки и изучения новой танцевальной композиции. Это отрицательно сказывается на общем самочувствии, настроении, а возможно и на здоровье отдельных занимающихся, выбивает их из учебного и тренировочного процесса.

Гипотеза работы: с целью сохранения здоровья своих ровесников я попытаюсь изучить механизмы здорового сна и его влияние на состояние человека. Данная работа проводилась в рамках деятельности НОУ по разделу «Основы здорового образа жизни» общеобразовательной программы по хореографии «Вершины мастерства», тема рассчитана для дальнейшего самостоятельного изучения.

Объект исследования: сон человека.

Предмет исследования: механизм здорового сна.

Методы исследования: изучение и анализ литературы и Интернет-источников, сбор и обобщение материала, наблюдение и опрос, практические выводы.

Практический выход исследования:

- применять полученные знания для самоорганизации и планирования своего дня;
- использовать данный материал для расширения собственного кругозора и просветительской работы с ровесниками и младшими школьниками;
- применять полученные знания ежедневно с целью сохранения здоровья;
- представить результаты исследования на детской практической конференции по теме: «Основы здорового образа жизни».

II. Содержание

Что такое сон?

Сон сопровождает нас на протяжении всей нашей жизни с момента рождения до самой смерти. В среднем за всю жизнь мы проводим во сне около 27 лет. Сон – настолько естественный процесс, что многие из нас не особо задумываются над ним. А когда мы все же задумываемся об этом, то, скорее всего потому, что недосыпаем или чувствуем, что у нас какие-то проблемы со сном. Порой мы просто понимаем, что нам требуется немного больше сна, чем принято считать нормой.

Сон – это нечто вроде перезарядки организма после трудного дня. Но есть люди, считающие сон пустой тратой времени и что есть много способов, как можно натренировать себя так, чтобы спать гораздо меньше. Не вызывает противоречий лишь один факт: сон безусловно важен, иначе мы не тратили бы на него так много времени. Кроме того, ни у кого не вызывает сомнений и то, что сон – это источник отдыха для ума и тела.

Здоровые дневные привычки для здорового ночного сна

С годами многие из нас развивают не очень полезные привычки, которые могут негативно сказываться на качестве сна. Ниже я перечислю некоторые вредные привычки, плохо влияющие на наш сон. Присмотритесь: возможно, что-то из данного списка касается и вас. Если это так, то попробуйте внести пару-тройку изменений в свой жизненный уклад, и увидите, что станете засыпать гораздо легче.

Физические упражнения

1. Ежедневные физические упражнения очень полезны. Этот факт ни у кого не вызывает сомнений. Однако стоит иметь в виду, что активные тренировки, выполняемые ранним вечером или, тем более, позже, могут

иметь обратный эффект в плане засыпания: нагрузки повышают температуру тела на несколько часов. А засыпаем мы гораздо легче при низкой температуре тела.

2. Если вы тренируетесь ближе к вечеру, попробуйте немного сдвинуть свой график. Идеальный вариант – заниматься за 5-6 часов до предполагаемого отхода ко сну. Так вы дадите своему организму достаточно времени, чтобы температура снизилась до уровня, наиболее подходящего для сна. Впрочем, не стоит прекращать тренировки. Ведь ежедневные умеренные физические нагрузки приносят огромную пользу, в том числе улучшают качество сна. Если же нет возможности заниматься в рекомендуемое время, попробуйте снизить степень интенсивности тренировок.

Еда и напитки

1. Некоторые продукты, особенно те, что вызывают изжогу, могут негативно сказаться и на качестве сна. Еда и напитки, приготовленные из томатов, а также острая пища чаще всего вызывают изжогу. Изжога имеет свойство усиливаться, когда человек находится в горизонтальном положении, что вызывает сильнейший дискомфорт во время сна и побуждает человека просыпаться много раз за ночь.
2. Обильное количество употребляемой на ночь жидкости обычно способствует частому пробуждению по ночам из-за позывов в туалет. Употребление перед сном кофеин содержащих напитков и продуктов (кофе, какао, зеленый чай, газировка, некоторые энергетические напитки, шоколад, шоколадные торты и мороженое, особенно алкоголь) вызывает бессонницу. Если вам кажется, что к вашим проблемам со сном вполне может быть причастен кофеин, попробуйте исключить его в вечернее и ночное время на несколько дней и посмотрите изменится ли что-нибудь.
3. Одним из самых распространенных ложных представлений об алкоголе является его якобы снотворное действие. Действительно, спиртное может быстрее вызвать сон, но в то же время, от него вы, скорее всего, будете часто просыпаться по ночам. Алкоголь и никотин исключите из своей жизни раз и навсегда – ради хорошего сна и здоровья в целом!

Дневной сон

Возможно, вы любитель вздремнуть днем, однако такой сон может нарушить ход ваших внутренних часов или уменьшить потребность ночного сна. Попробуйте сократить время дневного сна до 30 минут, или исключите его вовсе и понаблюдайте, увеличится ли теперь время ночного сна.

И все же, иногда проблемы сна выходят за рамки обычного злоупотребления вредными привычками. В некоторых случаях для решения этих проблем требуется квалифицированная медицинская помощь.

Интересные факты: сколько спят гении?

1. Гай Юлий Цезарь (100-44 гг. до н.э.)



Римский политик и полководец Гай Юлий Цезарь заложил великую Римскую империю и навсегда изменил культуру будущей Европы. Он одержал победу в гражданской войне и стал единовластным правителем «Римского мира». Чтобы добиться всего этого, по воспоминаниям современников, Цезарь спал около 3 часов в сутки. При этом он не делал себе привилегий – во время военных походов Юлий Цезарь спал вместе со своими солдатами, прямо на земле под открытым небом.

2. Леонардо да Винчи (1452-1519 гг.)



Гениальный художник и изобретатель Леонардо да Винчи спал по 15-20 минут в день каждые 4 часа (всего около 2 часов в сутки). Остальные 22 часа Леонардо работал. Сегодня такая система сна называется «многофазный сон». Считается, что этот режим позволяет увеличить время бодрствования до 20-22 часов в сутки. У этого паттерна немало последователей, однако, второго да Винчи среди них, по всей видимости, нет.

3. Сальвадор Дали



Доподлинно неизвестно, сколько часов на сон отводил испанский художник Сальвадор Дали. Но есть свидетельства, что он так же, как Леонардо да Винчи, практиковал «рваный» сон. Для этого Дали ставил возле кровати металлический поднос, а в руки брал ложку. Как только он засыпал, ложка падала – от грохота художник просыпался. По его словам, промежуточное состояние между сном и бодрствованием давало уму новые идеи.

III. Практическая часть

На протяжении месяца я проводила эксперимент, который заключался в наблюдении за качеством собственного сна и самочувствием в течение дня. Я составила таблицу, в которой описала продолжительность сна, качество сна и самочувствие днем. Результаты показали прямую зависимость самочувствия человека днем, его работоспособности и настроения от качества и количества сна.

Дата	Продолжительность сна	Качество сна	Самочувствие в течение дня
1.04	8ч.	Нормально	Усталость
2.04	7 ч.	Плохо	Сонливость
3.04	7 ч.	Нормально	Сонливость
4.04	8 ч.	Нормально	Сонливость
5.04	9 ч.	Хорошо	Бодрость
6.04	7 ч.	Плохо	Усталость
7.04	8 ч.	Нормально	Активность
8.04	8 ч.	Нормально	Активность
9.04	7 ч.	Плохо	Сонливость
10.04	8 ч.	Хорошо	Бодрость
11.04	9 ч.	Хорошо	Бодрость
12.04	6 ч.	Плохо	Сонливость
13.04	7 ч.	Нормально	Активность
14.04	8 ч.	Нормально	Активность

15.04	9 ч.	Хорошо	Бодрость
16.04	9 ч.	Хорошо	Бодрость
17.04	8 ч.	Нормально	Усталость
18.04	8 ч.	Нормально	Сонливость
19.04	8 ч.	Хорошо	Бодрость
20.04	9 ч.	Хорошо	Активность
21.04	8 ч.	Нормально	Сонливость
22.04	8 ч.	Нормально	Усталость
23.04	7 ч.	Плохо	Усталость
24.04	8 ч.	Нормально	Активность
25.04	8 ч.	Хорошо	Бодрость
26.04	8 ч.	Хорошо	Бодрость
27.04	9 ч.	Хорошо	Активность
28.04	8 ч.	Нормально	Бодрость
29.04	8 ч.	Хорошо	Бодрость
30.04	9 ч.	Хорошо	Бодрость

Заключение

Из всего изученного ранее, можно сделать вывод о том, что сон имеет двойственную натуру – это физиологическое состояние может быть, как замечательным, так и доставляющим дискомфорт. Все зависит от вашего восприятия на данном этапе жизни. Получается, что те, кто не имеет проблем в этой сфере жизни, воспринимает сон как нечто само собой разумеющееся. А тот, кто страдает от бессонницы или другого расстройства сна, уже свыкся с мыслью о том, что для него – это неуловимая мечта.

Если вы чувствуете, что имеете какой-либо вид нарушения сна, то самый первый разумный совет для вас – это неприменный визит к специалисту. Важнейшей частью скорейшего выздоровления является своевременная диагностика сопутствующего заболевания. Многим пациентам рекомендуется пройти обследование в медицинских учреждениях, которые специализируются на проблемах сна. Здесь вас обследуют, поставят точный диагноз и назначат соответствующее лечение. К счастью, большинство людей, страдающих от бессонницы, вскоре сами понимают, что успешное лечение во многом поддается контролю. Неправильный образ жизни, проблемы на занятиях и наши каждодневные обязанности – это лишь несколько факторов, которые могут стать причиной периодических бессонных ночей или лишить полноценного крепкого сна в долгожданный выходной.

Выводы

Правильный сон начинается с вечера – с проветренного помещения, не очень сытого желудка, любимой книги и теплого душа. Лучше всего спится на удобном матрасе и правильно подобранной подушке в свободной

одежде из натуральных тканей. Сон – это восстановительный процесс, он развивает способность мозга к запоминанию большего объема информации, также это способ восстановления энергии:

- сон должен занимать не менее восьми часов в сутки.
- лечь спать нужно не позднее 12 часов (цельность сна теряется после этого времени суток).
- сон, длящийся 6-7 часов, приводит к сонливости и усталости.
- сон, длящийся 8-9 часов, приводит к активности и бодрости на протяжении всего дня.

Также, я провела опрос среди своих одноклассниц, и результаты показали, что у них всё в норме, и нет никаких расстройств.

Список литературы и Интернет-источников

1. Академик. Сон - это...- URL: <http://psychology.academic.ru/2394/сон>
2. Википедия: Сон. - URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>
3. Национальная психологическая энциклопедия. Сон. - URL: <http://vocabulary.ru/termin/son.html>
4. Сон – это здоровье. - URL: <http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Zdorovyj-obraz-zhizni-dlja-detej/026-Son-zdorove.html>
5. Что такое сон? - URL: <http://elhow.ru/zdorove/son/chto-takoe-son>

Приложение

Буклет

Полезные советы: Как заснуть опять, если сон прерван?

Просыпаться во время сна свойственно практически каждому из нас. Громкие звуки, плач ребенка, позыв в туалет, приступ голода или внезапная боль в какой-либо части тела – вот лишь некоторые причины, по которым мы вынужденно просыпаемся ночью. Такое просыпание не представляет собой проблему, если только не является постоянным или если после него невозможно снова заснуть.

Вот несколько полезных советов при трудностях с засыпанием после прерванного сна:

Встаньте с постели

Звучит прямо противоположно тому, чего вы хотите добиться, но этому есть разумное объяснение. Возможно, что, проснувшись ночью, вы не почувствуете усталости, особенно если проспали до этого около 5 или более часов. Так что, если вы не можете снова заснуть в течение 20-30 минут, встаньте и попробуйте сделать что-нибудь, от чего можете снова почувствовать усталость. При этом не стоит включать яркий свет. Свет может подать организму ложный сигнал к пробуждению.

Вместо этого попробуйте включить тусклый свет и почитать что-нибудь действительно скучное, – например, инструкцию по применению какого-нибудь оборудования. Ни в коем случае не предпринимайте ничего, что потребует умственного напряжения – например, что-то связанное с работой или учебой. Также не рекомендуется включать телевизор, поскольку иногда просмотр вызывает стимуляцию мозга, побуждая его к действию. Лучшей альтернативой может стать радио.

Тренируйте зрительное восприятие

Регулярно повторяя придуманные образы, в конце концов, вы почувствуете потерю интереса и вскоре начнете засыпать. Эта теория лежит в основе известного многим с детства метода счета овец. Если вы сможете «заставить» свой ум сфокусироваться на одном образе, он не будет выходить за пределы этого образа в поисках другого стимула.

Перекусите

Если вы голодны, то попытка снова заснуть может оказаться невыполнимой задачей. Поэтому встаньте и съешьте что-нибудь легкое, и по возможности, способствующее выработке серотонина. Это должно быть что-нибудь расслабляющее, например, кусочек индейки, немного арахиса или молоко. Неплохо помогают и злаковые блюда или кусочек тоста. Другие варианты: фрукты, бобовые или крекеры. После небольшого перекуса заснуть должно быть проще.

Ложитесь позже

Если, ложась в постель, у вас возникают проблемы с засыпанием, то вполне возможно, что вы просто пока не устали. Поэтому подождите еще немного и потратьте это время на что-нибудь полезное и расслабляющее – такое, как йога, глубокое дыхание, медитация или ванна. Эти процедуры, каждая по отдельности и все вместе взятые, способствуют глубокому расслаблению, успокоению, что в свою очередь поможет легко заснуть. Ваша задача – подготавливаться ко сну до самого момента отправления в кровать и даже находясь уже в постели, не останавливаться.

Подберите оптимальную температуру в комнате

Некомфортная температура в комнате может также сказаться на ваших попытках снова заснуть после пробуждения. Прежде чем снова заснуть урегулируйте слишком низкую или слишком высокую температуру.