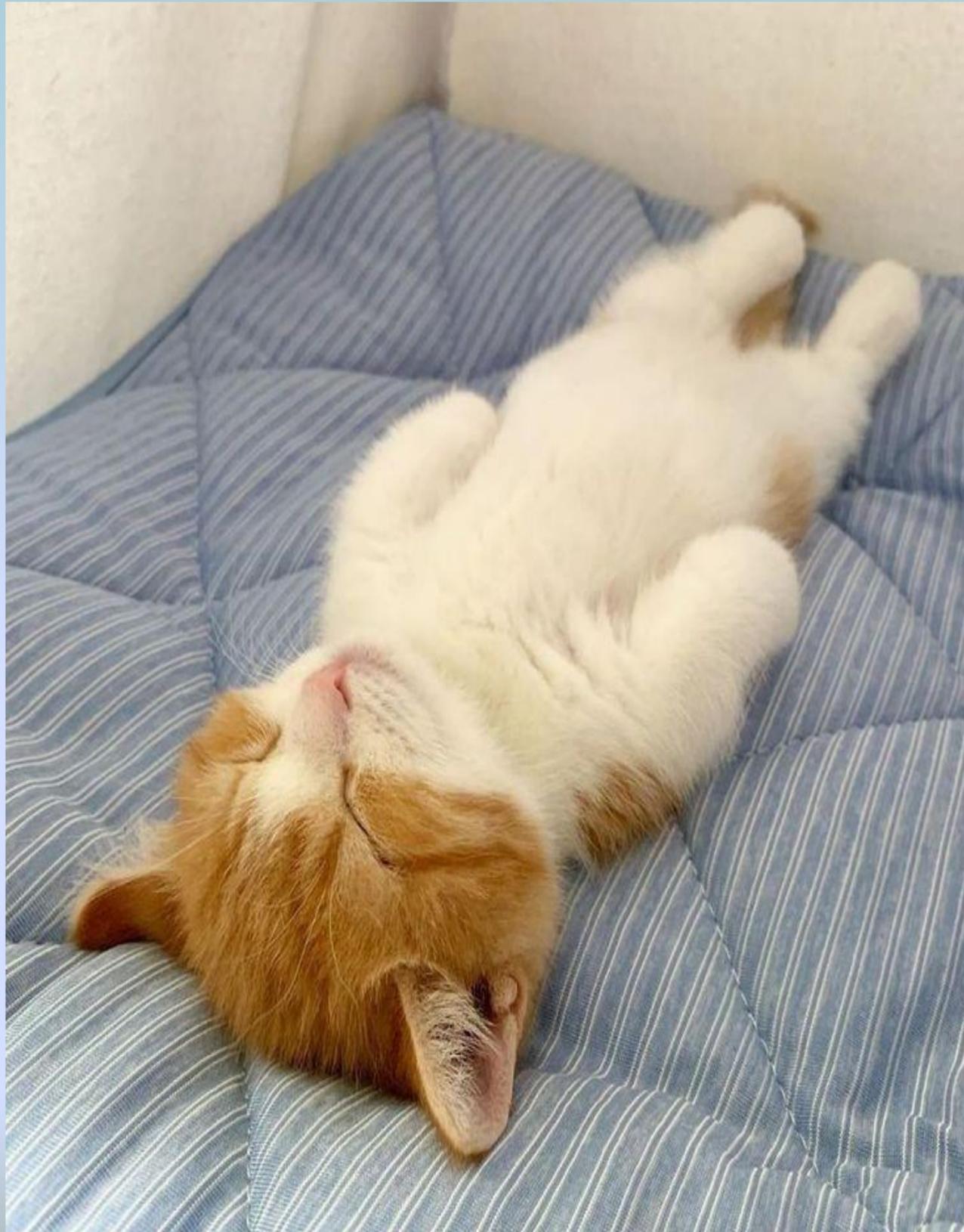


# Значение сна в жизни подростка



Выполнила: Шацкая Екатерина Олеговна  
Руководитель: Кулинич Мария Ивановна



**Цель работы:** целью данного проекта является изучение значения сна в жизни подростков и его влияния на их физическое и психологическое состояние.

**Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:**

1. Изучить основные факторы, влияющие на качество сна у подростков.
2. Определить влияние недостатка сна на физическое и психическое здоровье подростков.
3. Исследовать связь между качеством сна и успехами в учебе у подростков.
4. Разработать рекомендации по улучшению качества сна у подростков.

## ЧТО ТАКОЕ СОН?



Без сна иммунная система ослабевает, подвергается воздействию вредных бактерий и веществ, и организм заболевает.

Во всем мире проводятся исследования о том, как меняется состояние человека во время сна.

# Основные факторы, влияющие на качество сна

Вот некоторые из основных причин нарушений сна у подростков:

- Изменения в биоритме
- Школьные обязанности и домашние задания
- Эмоциональные и психологические проблемы
- Социальные медиа и экранное время
- Физическая активность и здоровый образ жизни

жизни





# **Влияние недостатка сна на физическое и психологическое здоровье подростков**

Исследования показали, что недостаток сна имеет серьезные последствия для подростков. Он влияет на их концентрацию, учебные успехи, настроение, эмоциональное состояние, активность и энергичность в течение дня.

# Практическая часть



## **ИССЛЕДОВАНИЕ №1**

Анкетирование

## **ИССЛЕДОВАНИЕ №2**

Сколько нам нужно спать?

## **ИССЛЕДОВАНИЕ №3**

Во сколько нам нужно ложиться спать?

## **ИССЛЕДОВАНИЕ №4**

Как влияют ТВ передачи на сон человека?

# Анкетирование

**Значение сна в жизни подростка**

ia268997@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

Совместный доступ отсутствует

1. Вы считаете, что достаточный сон влияет на вашу концентрацию и учебные успехи?

Да

Нет

2. Вам кажется, что недостаток сна влияет на ваше настроение и эмоциональное состояние?

Да

Нет

3. Вы согласны, что регулярный сон помогает вам быть более активным и энергичным в течение дня?

Да

Нет

4. Вы испытываете трудности с засыпанием или пробуждением по ночам?

Да

Нет

5. Как часто вы ощущаете усталость в течение дня?

Почти каждый день

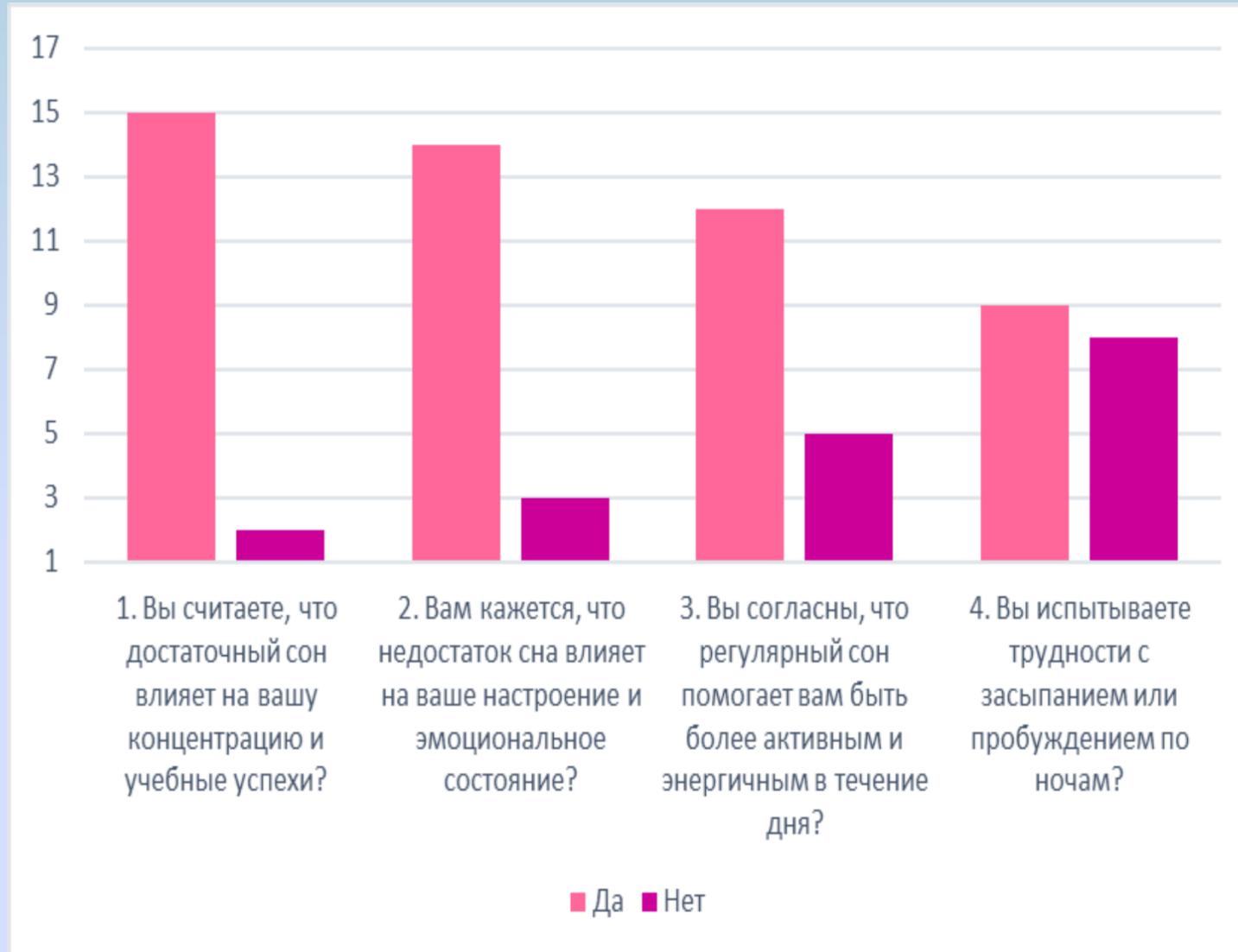
Иногда

Редко

Мною было проведено онлайн анкетирование среди подростков в возрасте от 15 до 17 лет. Опрос состоял из 5 вопросов:

1. Вы считаете, что достаточный сон влияет на вашу концентрацию и учебные успехи?
2. Вам кажется, что недостаток сна влияет на ваше настроение и эмоциональное состояние?
3. Вы согласны, что регулярный сон помогает вам быть более активным и энергичным в течение дня?
4. Вы испытываете трудности с засыпанием или пробуждением по ночам?
5. Как часто вы ощущаете усталость в течение дня?

# Анализ полученных данных



# Сколько нам нужно спать?

<i>Дни/Продолжительность сна</i>	<i>Полина</i>	<i>Катя</i>	<i>Даша</i>	<i>Нонна</i>
1 день (8 часов)	5	7	6	6
2 день (8 часов)	8	6	6	7
3 день (8 часов)	6	6	5	6
<b>4 день (10 часов)</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>5 день (10 часов)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>6 день (10 часов)</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
7 день (11 часов)	7	7	8	6
8 день (11 часов)	7	6	5	9
9 день (11 часов)	8	9	6	8

Для следующего исследования я выбрала группу людей, которая состояла из моих одноклассников. В течение 3 дней мы спали по 8 часов, потом 3 дня - по 10 часов и 3 дня - по 11 часов. Из таблицы видно, что наилучшее самочувствие наблюдалось, когда продолжительность сна составляла 10 часов.

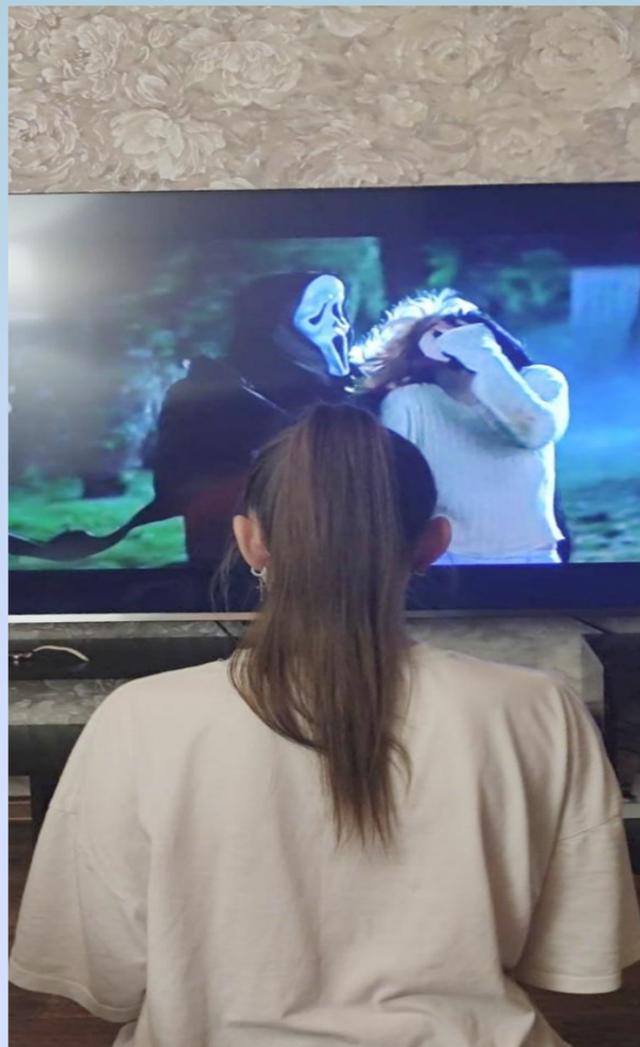
# Во сколько нам нужно ложиться спать?

The infographic features a dark blue background with a grid of orange and dark blue cells. At the top, there is a title in white and orange text: 'Во сколько нужно ложиться спать?'. Below the title are four icons: two alarm clocks and two cartoon characters with 'Z' symbols above their heads. The first two icons are labeled 'Время подъема' (Wake-up time) and the last two are labeled 'Лучше лечь спать' (Better to go to bed). The grid contains 16 rows of data, each representing a different wake-up time and its corresponding bedtime options.

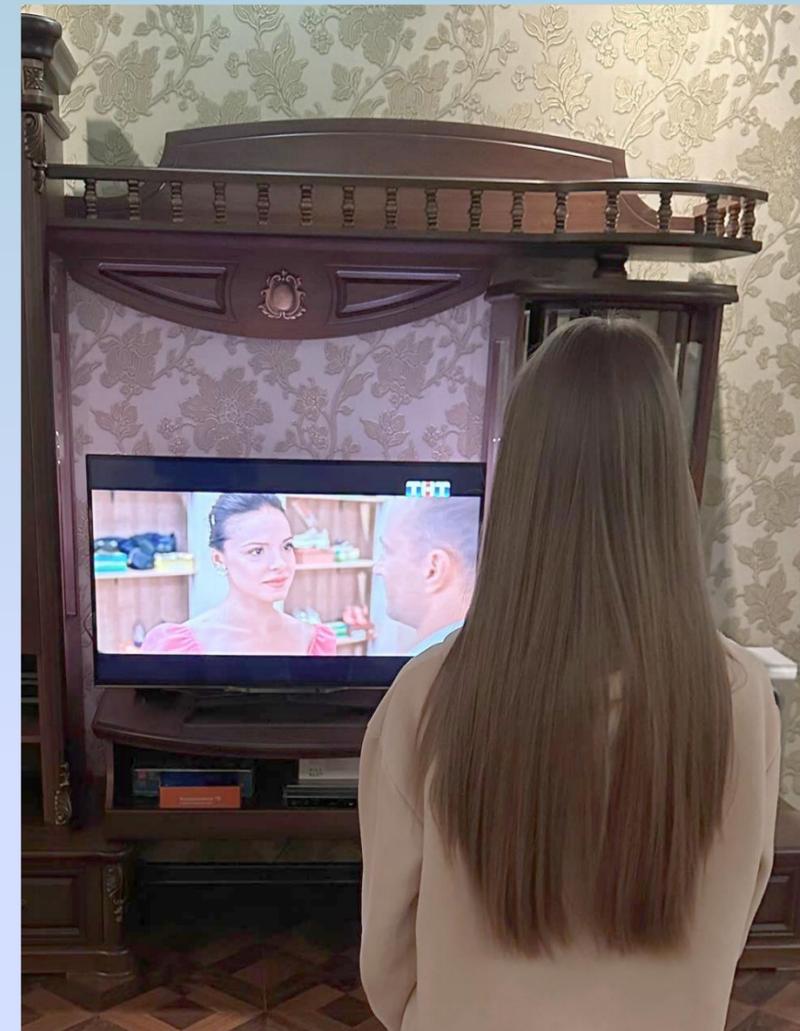
Время подъема	Лучше лечь спать	Время подъема	Лучше лечь спать
6:00	20:45, 22:15	8:00	22:45, 00:15
6:15	21:00, 22:30	8:15	23:00, 00:30
6:30	21:15, 22:45	8:30	23:15, 00:45
6:45	21:30, 23:00	8:45	23:30, 01:00
7:00	21:45, 23:15	9:00	23:45, 01:45
7:15	22:00, 23:30	9:15	00:00, 01:30
7:30	22:15, 23:45	9:30	00:15, 01:45
7:45	22:30, 00:00		

Следующее исследование было проведено с целью выяснить, какое самое оптимальное время для отхода ко сну. Сначала 5 дней мы ложились в 21:00, потом 5 дней - в 22:00, и 5 дней в 23:00.

# Как влияют ТВ передачи на сон человека?



Жанр телепередачи/фильма	Количество учащихся	Самочувствие
Документальные	5	Бодрое состояние, качественный сон
Ужасы	4	Головная боль, некачественный сон
Комедия	4	Приподнятое настроение, хороший сон



В этом исследовании приняло участие 13 человек. Перед сном мы смотрели различные телепередачи. Наше самочувствие было различным в зависимости от жанра просмотренных передач. Результаты исследования отображены в таблице.

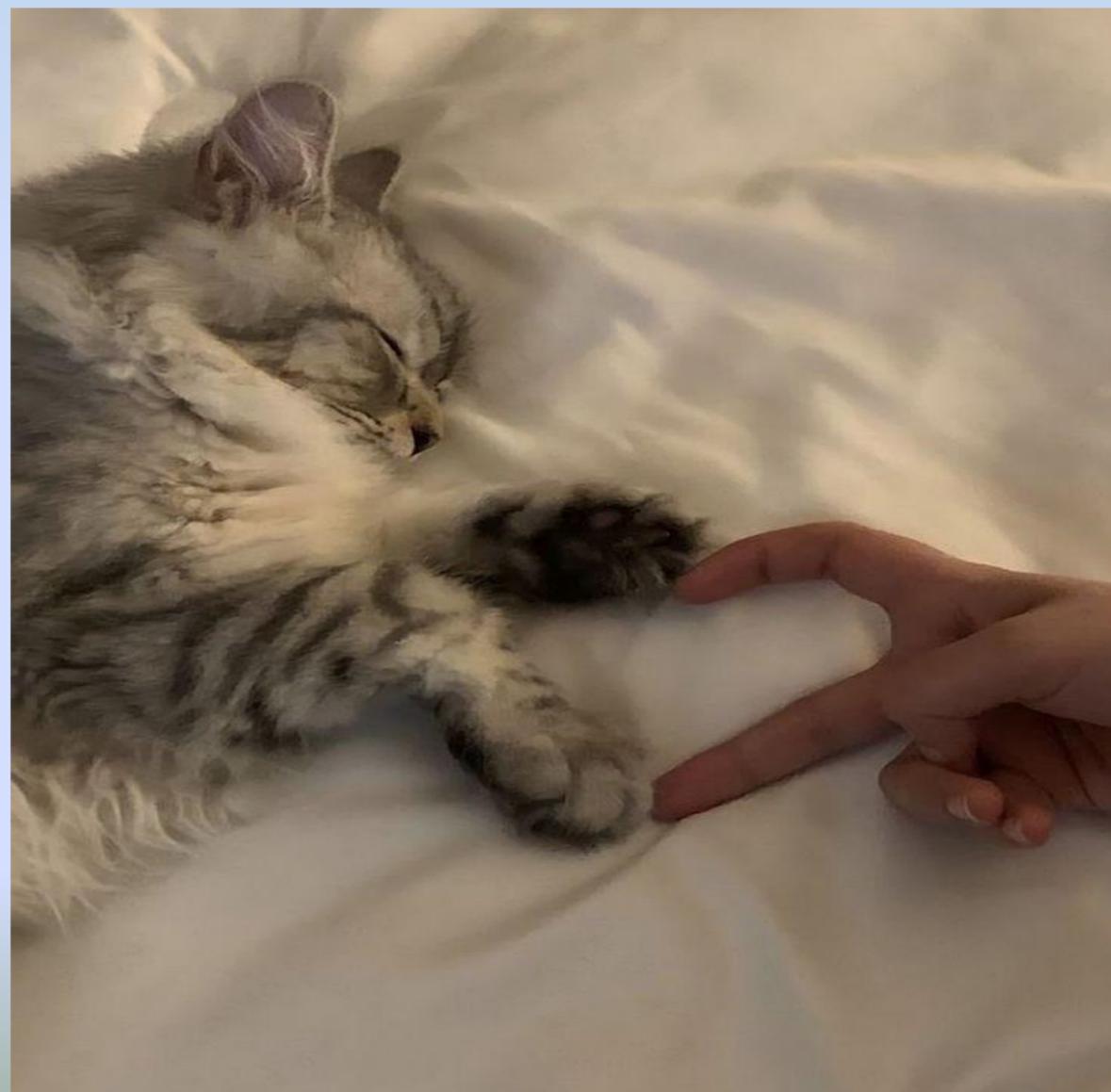
# Заключение

Исследования показали, что недостаток сна имеет серьезные последствия для подростков. Он влияет на их концентрацию, учебные успехи, настроение, эмоциональное состояние, активность и энергичность в течение дня. Было также выявлено, что многие подростки сталкиваются с проблемами засыпания, пробуждения по ночам и ощущением усталости ежедневно.

На основе проведенных исследований, рекомендуется подросткам спать не менее 8 часов в сутки и создавать комфортные условия для сна. Избегание использования гаджетов перед сном и поддержание регулярного режима дня также важны. Эти меры помогут подросткам улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, а также повысить их учебные успехи.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



# Значение сна в жизни подростка



Выполнила: Шацкая Екатерина Олеговна  
Руководитель: Кулинич Мария Ивановна