

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 п.Загорский

«Значение сна в жизни подростка»

Предметная область: биология

Вид проекта: научно-исследовательский

Время реализации: 2022-2024 гг.

Работа ученицы 11 класса
Шацкой Екатерины Олеговны
Руководитель проекта
Кулинич Мария Ивановна

Работа допущена к защите « ____ » _____ 202__ г.

Подпись руководителя проекта _____ (_____)

п.Загорский, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 Теоретическая часть	5
1.1 Что такое сон?	5
1.2 Основные факторы, влияющие на качество сна	5
1.3 Влияние недостатка сна на физическое и психическое здоровье подростка	9
ГЛАВА 2. Практическая часть	14
2.1 Исследование №1: онлайн анкетирование	14
2.2 Исследование №2: сколько нам нужно спать?	16
2.3 Исследование №3: сколько нам нужно ложиться спать?	18
2.4 Исследование №4: как влияют ТВ передачи на сон человека?	18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	20
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	22

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Основным видом отдыха для каждого человека является сон. Именно во время сна восстанавливаются все функции органов человеческого тела, энергетические запасы нервной системы. В подростковом возрасте особо важен полноценный отдых, так как мозг ребенка обрабатывает большие объемы новой информации. Недостаток сна в подростковом возрасте вызывает серьезные опасения, потому что он может спровоцировать целый ряд проблем: снижается успеваемость в школе, ухудшается память, нарушается концентрация внимания, возникают расстройства вегетативной нервной системы, которая обеспечивает иннервацию органов. Актуальность исследования сна состоит в том, что современной жизни школьникам, особенно при подготовке к экзаменам, наиболее близка тема расстройств и недостатка сна, что может пагубно сказаться на здоровье и успеваемости.

Цель работы: Целью данного проекта является изучение значения сна в жизни подростка 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.

Проблема: Современные подростки часто сталкиваются с недостатком сна, вызванным различными факторами, такими как перегрузка учебной,

использование гаджетов перед сном, стресс и др. Недостаток сна может привести к ухудшению физического и психического здоровья, а также негативно сказаться на успеваемости в школе.

Гипотеза: предполагается, что подростки, которые имеют регулярный и качественный сон, имеют лучшее физическое и психическое здоровье, а также достигают лучших результатов в учебе.

Используемые источники: Различные интернет – ресурсы, а также учебники истории.

Практическая значимость: заключается в том, что она помогает понять, как социальные медиа и экранное время могут влиять на сон подростков. Это позволяет обсудить важность здорового сна и предложить рекомендации по улучшению качества сна у подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: сбор, изучение и анализ литературы и материалов из сети Internet;
2. Практические: опрос, анализ, обобщение.

ГЛАВА 1 Теоретическая часть

1.1 Что такое сон?

Мы проводим треть своей жизни во сне. Сон также необходим человеку, как вода и пища. Без еды мы можем прожить месяц или около того, но без сна мы не сможем прожить и двух недель. Сон — это состояние физиологического покоя и расслабления, наступающее через регулярные промежутки времени, вовремя которого сознание полностью или частично перестает работать.

Поэтому можно сделать вывод, что сон — это естественный физиологический процесс, происходящий в живых организмах. Это состояние покоя для нейронов коры головного мозга, вовремя которого снижается двигательная и умственная активность. Сон — это отдых для всего организма.

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 вовремя сна.

Было установлено, что во время сна человек меняет положение тела от 25 до 30 раз, а во время болезни или пребывания в стрессовом состоянии - более 100 раз; мышцы расслабляются, из-за чего наши уши не воспринимают тихие звуки. Поэтому нас не будят шумы, только громкие звуки нарушают наш сон.

1.2 Основные факторы, влияющие на качество сна

Сон — важнейшая часть жизни любого человека, так как именно сон позволяет человеку отдохнуть от уже прошедшего дня и набраться сил для следующего, сложно переоценить значимость сна для здоровья, настроения и

жизни человека в целом. Но в наше время из-за быстрого темпа жизни люди часто забывают о важности сна и спят все меньше. По данным Национального Фонда Сна за последние 100 лет средняя длительность сна человека уменьшается: в 1910 в среднем люди спали 9 часов в сутки, в 1975 году — 7,5 часов, а в 2005 — уже 6,8 часов. Но сон все так же остается одной из важнейших частей нашей жизни, поэтому выспаться необходимо каждому человеку, чтобы организм функционировал правильно.

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

Биологические ритмы (биоритмы) — это периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые сами поддерживаются и воспроизводятся в любых условиях.

Биоритмы бывают разные — от полуторачасовых до годовых. Более всего на работоспособность организма влияют суточные или циркадные ритмы. Их исследовал французский астроном Жан-Жак де Меран в 1729 году, когда заметил ежедневное движение листьев мимозы. Он предположил, что у растения есть свой механизм, подобный циклу сна и бодрствования у человека.

При частой смене часовых поясов и, как следствие, режима дня, может возникнуть джетлаг — «рассогласование» циркадных ритмов. Джетлаг сопровождается бессонницей, апатией, усталостью, пониженным настроением.

К другим расстройствам, связанным с суточными ритмами, относятся так называемая «бессонница выходного дня», синдром задержки или

опережения фазы сна, нерегулярный ритм сна и бодрствования. Каждое из этих нарушений сна способно подорвать психическое равновесие и работоспособность.

Одной из основных причин нарушения сна у детей из-за учебы является большая нагрузка на их мозг. Дети проводят много времени за уроками, выполнением домашних заданий и подготовкой к экзаменам. Это может вызывать перенапряжение и тревогу, которые оказывают негативное влияние на способность ребенка расслабиться и заснуть.

Другой причиной нарушения сна является повышенный уровень стресса. Учеба может быть источником переживаний для ребенка, особенно если у него есть трудности или проблемы в обучении. Страх перед провалом или непонимание учебного материала могут вызывать беспокойство и тревогу, которые мешают ребенку расслабиться и заснуть ночью.

Неправильный режим дня также может влиять на качество сна ребенка. Если учебные занятия занимают слишком много времени, ребенку может не хватать времени на отдых и релаксацию. Недостаток физической активности и свежего воздуха также может негативно сказаться на сне ребенка.

Важно учитывать, что каждый ребенок индивидуален, и его реакция на учебную нагрузку может отличаться. Некоторые дети более чувствительны к стрессу и тревожным ситуациям, в то время как другие могут легко справляться с учебной нагрузкой. Поэтому важно обратить внимание на изменения в режиме сна ребенка и своевременно принять меры для решения проблемы.

Эмоциональные и психологические проблемы, связанные с нарушениями сна, могут быть различными. Некоторые из них могут включать:

- Бессонница: постоянные проблемы с засыпанием или поддержанием сна.
- Сонливость и усталость: постоянное ощущение усталости и сонливости в течение дня, несмотря на достаточное количество сна.

- Беспокойные ноги: неприятные ощущения в ногах, которые мешают заснуть или приводят к пробуждению во время сна.
- Сомнамбулизм (лунатизм): ходьба или выполнение других действий во время сна без осознания этого.
- Кошмары: интенсивные и пугающие сны, которые могут вызывать пробуждение и тревогу.
- Апноэ сна: временные остановки дыхания во время сна, что может приводить к частым пробуждениям и недостатку кислорода в организме.

Использование социальных сетей в различных формах может иметь некоторые преимущества; помимо развлекательной ценности, социальные сети также могут познакомить нас с новыми идеями и текущими событиями, способствовать участию сообщества, облегчить связь с друзьями и семьей, находящимися на большом расстоянии, и улучшить доступ к социальным сетям.

Однако использование социальных сетей также может иметь негативные последствия для здоровья. Использование социальных сетей было связано с важными последствиями, связанными со сном, такими как меньшее количество часов сна в ночное время и худшее качество сна. Это примечательно, потому что Национальный фонд сна сообщает, что почти половина американцев не спит 7–9 часов по ночам в будние дни. Поскольку социальные сети обычно включают интерактивное экранное время, они могут оказывать пагубное влияние на сон, чем более пассивные типы экранных медиа, такие как просмотр телевизора. Помимо других механизмов, использование социальных сетей также может напрямую влиять на сон, за счет его нарушения, и косвенно, путем стимулирования эмоционального, когнитивного и / или физиологического возбуждения.

Использование социальных сетей может повлиять на сон независимо от времени суток, это может быть особенно важно перед сном по трем причинам:

1. использование социальных сетей может отсрочить время отхода ко сну и лишить время сна;
2. умственная активация может помешать легкому засыпанию;
3. свет экранных устройств может задерживать наступление сна.

1.3 Влияние недостатка сна на физическое и психическое 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. 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.

Биологические изменения, которые происходят в организме в результате регулярного недосыпания:

- 1) Изменение кишечной флоры.

Исследование университета Упсала показало, что регулярный недосып уменьшает разнообразие кишечных бактерий. Этот вывод может показаться неожиданным, но он основан на проведенных исследованиях.

Снижение количества кишечных бактерий негативно влияет на обмен веществ. К тому же, измененная кишечная флора ухудшает способность других внутренних органов выполнять их функции, в частности:

- увеличивает инсулинорезистентность организма;
- приводит к набору лишних килограммов;
- ослабляет иммунную систему;
- ухудшает способность организма усваивать питательные вещества из пищи.

2) Развитие диабета.

Хроническое недосыпание снижает способность организма усваивать глюкозу, в результате чего может развиваться диабет.

3) Развитие заболеваний сердца.

Постоянный недосып способствует увеличению артериального давления, замедлению обмена веществ. Он также часто вызывает воспалительные процессы в организме и делает сердечные мышцы менее эластичными, увеличивая их уязвимость к стрессовым ситуациям. Ученые пришли к выводу, что регулярный недосып значительно снижает способность сердца выполнять свои функции надлежащим образом.

4) Влияние недосыпания на память.

Хроническое недосыпание приводит к существенному ухудшению памяти, и в этом нет ничего удивительного, ведь любое хроническое заболевание ухудшает качество жизни человека, а также снижает концентрацию, реакцию и внимание.

5) Влияние недостатка сна на нервную систему.

Быстрое старение. Недостаточный сон провоцирует ускорение процессов старения в организме. Это связано со сбоями в работе гормональной и нервной систем.

Нарушение мыслительных процессов. Нарушается кровообращение во фронтальной коре головного мозга, логические связи строить становится намного сложнее.

Отравление токсинами. Мозг способен накапливать токсины так же, как и другие органы. Во время сна токсические соединения выводятся из мозга и попадают в печень, мозг очищается.

Низкая сопротивляемость стрессам. *Недосыпание* — причина раздражительности, агрессии, подавленного состояния и низкой степени концентрации на важных делах.

б) Недосыпание и социальные проблемы подростков.

Недостаток сна у подростков приводит к социальным проблемам, таким как ухудшение успеваемости и затруднения в общении с окружающими. Этот фактор делает подростка раздражительным и негативно настроенным к людям в течение дня, как к взрослым, так и к сверстникам. Он чувствует отсутствие нормального общения, как дома, так и в школе, что может привести к развитию психологических проблем.

7) Психологические проблемы.

Недостаток сна у подростков может привести к возникновению психологических проблем, таких как депрессия, мысли о самоубийстве и желание наносить вред самому себе, согласно исследованиям. Ученые отмечают, что подобные проблемы чаще возникают у подростков, которые ложатся спать после полуночи. Чем меньше времени на сон у подростка, тем выше вероятность развития различных психологических заболеваний.

Последствия лишения сна

- Ухудшение памяти
- Мысленно «засыпает» в классе
- Снижение концентрации

- Снижение успеваемости
- Повышение травматичности
- Прогулы
- Капризность и агрессия
- Тревога
- Рискованное поведение
- Депрессия
- Снижение иммунитета
- Повышение риска инфекционных заболеваний.

Правильный режим сна школьника

Согласно санитарно-гигиеническим нормам, подростки должны спать не меньше 8 часов. При таком режиме головной мозг и центральная нервная система имеет возможность отдохнуть, а весь организм – восстановиться. Если случилось так, что вы ночью спали плохо или недостаточно, - рекомендуется дневной сон.

Для подростков рекомендуется ограничить время, проведенное за компьютером и телевизором до 20.00, чтобы обеспечить им достаточно времени на отдых перед сном. Также желательно провести час перед сном на свежем воздухе, что поможет расслабить нервную систему и улучшить качество сна. Для подростков в возрасте 15-16 лет рекомендуется ограничить время использования компьютера и телевизора до 21.00, а затем также уделить час на спокойные занятия, такие как чтение, прогулка или теплый душ.

Ложиться спать с 15 лет – не позже, чем в 22.30. перед сном не нужно выходить на пробежку, прыгать, играть в шумные игры и вообще активничать. Возбужденная нервная система нескоро успокоится после такой стимуляции, а значит, ребенок не выспится.

Существует простое, но безотказное правило: чем позже школьник лег спать, тем сложнее ему уснуть и тем беспокойнее будет его сон. Если ребенок лег спать после 00.00, недосыпание гарантировано. Поэтому желательно укладывать его вовремя. В некоторых городах США пошли по иному пути — перенесли начало занятий на час позже, чтобы школьникам не приходилось вставать слишком рано. У подростков появился ещё час на сон, причём лечь раньше им не пришлось. Результат — успеваемость повысилась почти вдвое.

Комнату, в которой спит подросток, нужно сделать «убежищем» сна. Убрать компьютер, телефон, громкую музыку, повесить затененные шторы, создать тишину. А утром, наоборот, пустить яркий свет. Исключить за несколько часов до сна: кофеин, шоколад, чай. Лучше принять теплую ванну и молочный напиток. Освоить технику релаксации. Для сна необходимо расслабление мышц, такая техника позволит снизить уровень тревожности. Отлично гармонизируют засыпание – дыхательные упражнения. Из нефармакологических методов применяют терапию ярким светом. Психотерапию.

Триптофан, серотонин и мелатонин оказывают влияние на структуру сна. Мелатонин производится из триптофана, который является предшественником серотонина. Этот процесс запускает цикл: триптофан – серотонин — мелатонин. Повышение уровня триптофана в мозге может помочь улучшить засыпание, а сложные углеводы могут помочь увеличить поступление триптофана. Поэтому увеличение уровня глюкозы в крови может помочь улучшить качество сна. Если у вас проблемы со сном, полезно перед сном съесть кусочек белого хлеба и запить его молоком.

Вывод. Итак, на качество сна более всего влияют следующие причины: время и калорийность последнего ужина, организация места сна, наличие включенных рядом с кроватью электроприборов (и сотового телефона), поза во время сна, смена часовых поясов и многое другое. Нарушение

гигиенических норм сна приводит к бессоннице (психологической или вследствие переутомления). Учиться правильно, засыпать и спать по режиму необходимо с детства, вырабатывая хорошую привычку на всю жизнь.

ГЛАВА 2 Практическая часть

2.1 Исследование №1: онлайн анкетирование

После изучения мною литературы на тему «Значение сна в жизни подростка» и её анализа, я приступила к практической части своего проекта. Целью проекта является изучение значения сна в жизни подростка и его влияния на их физическое и психологическое состояние. Я считаю, что для выполнения цели работы необходимо анкетирование среди подростков, так как это поколение – будущее нашей страны.

Аудитория, которая должна пройти опрос: подростки от 15 до 17 лет.

Мной было успешно выбрана платформа для проведения опроса – Google (См. Приложение №1), с помощью которой я могу бесплатно создавать опросы и заводить данные в таблицу.

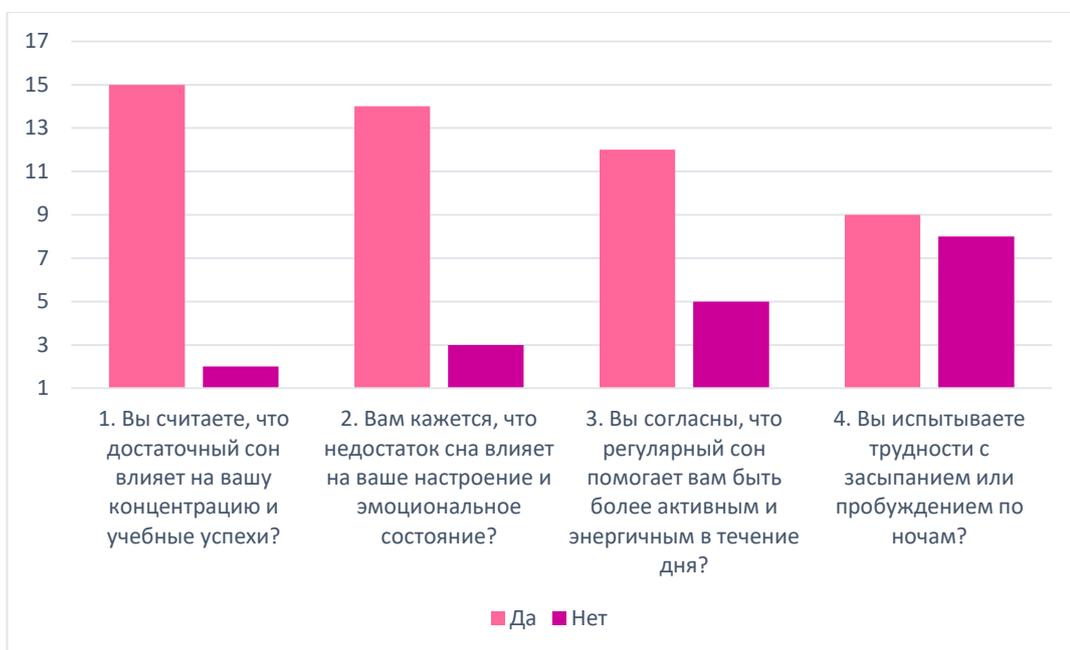
Немного позже мне нужно было составить вопросы, чем я и занялась. Всего в опросе приняли участие 17 учеников.

Всего вопросов 5:

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





2.2 Исследование №2: сколько нам нужно спать?

Я провела исследования. Сколько нам нужно спать?

Ученые установили: подросткам в возрасте от 16-17 лет необходимо спать 8,5-9,5 часов. Во время сна у детей отдыхает тело, мозг и восстанавливаются силы после физических и умственных нагрузок. Если ребенок недосыпает, то в скором времени он станет вялым, раздражительным и невнимательным. Его работоспособность уменьшится на 30 %.

Сколько же нужно спать подростку в возрасте 16-17 лет?

Я выбрала группу людей, состоящую из моих одноклассников, и провела исследование. В течение 3 дней мы спали по 8 часов, потом 3 дня -

по 10 часов и 3 дня - по 11 часов. Свое самочувствие мы оценили по 10-ти бальной шкале. И вот что получилось:

Дни/Продолжительность сна	Полина	Катя	Даша	Нонна
1 день (8 часов)	5	7	6	6
2 день (8 часов)	8	6	6	7
3 день (8 часов)	6	6	5	6

Дни/Продолжительность сна	Полина	Катя	Даша	Нонна
4 день (10 часов)	9	8	7	7
5 день (10 часов)	8	8	9	9
6 день (10 часов)	10	9	10	8

Дни/Продолжительность сна	Полина	Катя	Даша	Нонна
7 день (11 часов)	7	7	8	6
8 день (11 часов)	7	6	5	9
9 день (11 часов)	8	9	6	8

Как видно из таблицы, наилучшее самочувствие у нас было с 4-ого по 6-ой день, то есть получается, что нам действительно лучше спать по 9-10 часов. 8 часов нам мало, а больше 10- часов тоже не идет на пользу. Нужно отметить, что последние 3 дня, когда мы спали по 11 часов, то последний час спать уже совсем не хотелось, и мы просто лежали в кровати.

Вывод: Подросткам 16-17 лет для хорошего самочувствия необходимо спать 9-10 часов

2.3 Исследование №3: во сколько нам нужно ложиться спать?

Потом, когда мы определились с продолжительностью сна, решили выяснить, есть ли разница, во сколько ложиться спать. Сначала 5 дней мы ложились в 21:00, потом 5 дней - в 22:00, и 5 дней в 23:00. Мы отметили, что в 21:00 нам было трудно засыпать, а вот в 22:00 мы засыпали быстро после трудовых будней. Когда же мы засыпали в 23:00, то утром было тяжело вставать.

Вывод: самое оптимальное время для отхода ко сну можно считать 22:00.

2.4 Исследование №4: как влияют ТВ передачи на сон человека?

В этом эксперименте нам помогали ученики из 9 - 10 классов. Всего в этом исследовании приняли участие 13 человек. Для этого перед сном мы смотрели различные телепередачи и фильмы.

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

После просмотра познавательных передач, документальных фильмов спали спокойно, наутро чувствовали себя бодро. А вот посмотрев фильмы

ужасов и боевики, долго не могли уснуть, сон был прерывистый, и наутро чувствовали себя плохо, болела голова.

При просмотре комедий - у нас поднималось настроение. А это, оказывается, улучшает кровообращение и повышает выработку в крови дофамина - «гормона удовольствия», что положительно влияет на состояние здоровья и обеспечивает крепкий сон.

Вывод: для наилучшего самочувствия на следующий день и крепкого сна необходимо смотреть спокойные или развлекательные передачи.

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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Книга Митху Сторони «Без стресса. Научный подход к борьбе с тревожностью, депрессией и выгоранием».
- 2) Источник: <https://detyam74.ru/kak-uceba-vliyaet-na-narusenie-sna-u-rebenka>
- 3) Источник: <https://dzen.ru/a/X38GLd7mZUOYxtxf>
- 4) Источник: <https://school-science.ru/>
- 5) Источник: <https://architektoria.ru/blog/kak-kofe-vliyaet-na-son/>
- 6) Юдаева, В. А. Нарушения сна у подростков / В. А. Юдаева, А. А. Копань, П. Д. Чигирь, М. И. Рыжкова. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2022. — № 5 (57). — С. 150-156.
- 7) Источник: <https://translated.turbopages.org/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 (Анкета)

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

Создание оптимальных условий для здорового сна у подростков

1. Ограничить время использования социальных медиа перед сном. Рекомендуется не использовать телефон или компьютер в течение часа перед сном.
2. Создать благоприятную среду для сна, которая включает тихую и прохладную комнату, удобную кровать и затемненные шторы.
3. Регулярно заниматься физической активностью в течение дня, чтобы устать и лучше засыпать.
4. Избегать употребления кофеина и других стимулирующих напитков вечером.
5. Установить регулярное расписание сна, при котором подросток будет ходить спать и просыпаться в одно и то же время каждый день.
6. Избегать долгих дневных дремот перед сном, чтобы не нарушить нормальный сон ночью.
7. Практиковать расслабляющие техники перед сном, такие как медитация, глубокое дыхание или чтение книги.
8. Избегать употребления пищи перед сном, особенно тяжелой и жирной пищи, которая может вызвать неудобство и нарушить сон.
9. Создать режим безопасного экранного времени, включая ограничение использования технологий перед сном и использование фильтров синего света на устройствах.
10. Поддерживать открытую коммуникацию с родителями или опекунами, чтобы обсудить любые проблемы со сном и получить поддержку и помощь при необходимости.

Практические стратегии для подросткового сна и отдыха

1. Поддерживать регулярный режим дня и ночи, чтобы помочь подросткам установить стабильный цикл сна.
2. Избегать употребления алкоголя и наркотиков, так как они могут негативно влиять на качество и продолжительность сна.
3. Предложить подросткам заниматься расслабляющими деятельностью перед сном, такими как прогулка на свежем воздухе, принятие теплой ванны или слушание спокойной музыки.
4. Создать уютную и спокойную обстановку в спальне, включая чистое постельное белье, приятные ароматы и тихую музыку.
5. Поощрять подростков вести дневник сна, чтобы отслеживать свои привычки сна и определить факторы, которые могут влиять на качество сна.
6. Предложить подросткам участвовать в регулярных физических упражнениях, таких как йога или плавание, чтобы улучшить сон и общее здоровье.
7. Поощрять подростков развивать рутину перед сном, включающую расслабляющие действия, такие как чтение книги, слушание музыки или выпить травяной чай.
8. Обсудить с подростками важность сна и его влияние на их физическое и эмоциональное благополучие.
9. Помочь подросткам создать расписание дня, включающее время для сна, учебы, физической активности и отдыха.
10. Поощрять подростков, обратиться за помощью к профессионалам, если они сталкиваются с серьезными проблемами со сном, такими как бессонница или сонные нарушения.

Приложение №3



Приложение №4

