

# **«ЗАЧЕМ НАМ СОН?»**

**Батуев Никита Вячеславович**  
обучающийся 1 «б» класса  
МБОУ «Кишертская СОШ  
им. Л.П. Дробышевского»  
с. Усть-Кишерть  
Кишертский район  
Пермский край

Руководитель  
Аксёнова Людмила Геннадьевна,  
учитель начальных классов  
МБОУ «Кишертская СОШ  
им. Л.П. Дробышевского»

## Содержание

Введение _____	3 стр.
Глава 1. Сон _____	4стр.
1.1. Почему нужно высыпаться? _____	4 стр.
1.2. Сколько нужно спать? _____	5 стр.
1.3. Как быстро заснуть? _____	6-7 стр.
Глава 2. Как спят мои одноклассники _____	8 стр.
Заключение _____	9 стр.
Источники информации _____	10 стр.
Приложение _____	11 стр.

## Введение

Я учусь в первом классе. Сейчас в моей жизни появились уроки и дополнительные занятия, на которых я узнаю много нового. Мой день полностью загружен, и к вечеру силы на исходе. Но...

Когда наступает время ложиться спать, у меня как будто открывается «второе дыхание» и появляется масса дел, которые надо срочно доделать. Часто приходится останавливаться на самом интересном месте: мама напоминает мне, что дети должны ложиться спать не позднее 9 часов вечера. «Передача «Спокойной ночи, малыши» уже закончилась, теперь умываться и спать,»- говорит моя мама. Я задумался: «А почему дети должны ложиться спать так рано, в 9 вечера? Отчего такая несправедливость, ведь взрослые не отправляются спать вместе с детьми?»

Чтобы избежать ежедневных споров, я решил более подробно изучить тему сна. Так появилась тема для моей исследовательской работы «Зачем нам сон?»

**Цель** исследования: доказательство важности и необходимости полноценного сна для правильного, здорового развития ребенка.

**Гипотеза:** сон помогает организму отдохнуть, восстановиться, а человеку быть бодрым и внимательным.

**Задачи** исследования: познакомиться с информацией о роли сна в жизни взрослого человека и ребёнка; узнать, почему важно высыпаться; узнать, сколько необходимо спать взрослому человеку и ребёнку младшего школьного возраста; познакомиться с правилами, соблюдение которых поможет ребёнку быстро заснуть и хорошо выспаться; провести анкетирование одноклассников, обработать результаты, сделать выводы.

**Объект исследования:** сон первоклассника.

**Предмет исследования:** обучающиеся 1 «б» класса.

**Методы исследования:** поиск и изучение информации о сне; анкетирование, анализ полученных результатов.

## **Глава 1. Сон**

### **1.1 Почему нужно высыпаться?**

Человек нуждается в периодическом отдыхе. Самый лучший отдых – это сон. Доказано, что человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна. Если человеку вообще не давать спать, он может умереть.

Во время сна отдыхают не только мышцы, но и внутренние органы: сердце, печень, желудок. Например, от недосыпания желудок начинает плохо работать, уставший человек теряет аппетит.

А наши глаза? К концу дня они так устают, что иногда начинают болеть и сами собой закрываться.

Кости тоже отдыхают во время сна. Причем у детей отдых не мешает костям расти, и лучше они растут именно во сне, так как во время сна вырабатывается гормон роста.

Главное – отдыхает наш мозг. Заметьте, поздним вечером нам труднее делать уроки, читать книгу или просто сосредоточиться. Всё потому, что мозг переутомился и нуждается в отдыхе.

### **1.2. Сколько нужно спать?**

Чтобы восстановить свои силы после активного дня, детям нужно спать гораздо больше, чем взрослым. Если взрослому обычно хватает 7,5-8 часов для отдыха, то школьнику 7-8 лет необходимо спать не менее 10 часов! Это уже давно доказано детскими врачами и психологами.

Поэтому, если ребенок начинает спорить и капризничать, когда родители отправляют его спать в положенное время, он поступает глупо. Он должен понимать, что таким образом родители не наказывают его. Наоборот, мама с папой знают, что ребенку нужно много спать и потому следят, чтобы он лег в кровать вовремя. Родители любят своего ребенка и таким образом берегут его здоровье.

Что же получается? А получается, что в спорах с мамой и папой, идти мне раньше них спать или нет, я неправ. Ведь они могут лечь спать и в 11 часов

вечера, потому что их организм успеет отдохнуть за 8 часов, а мой – нет! Кроме того, мне же еще нужно успеть порастить во сне. Да-а-а...

### **1.3. Как быстро заснуть?**

Как же заснуть в 9 часов вечера, если спать совсем не хочется?

Сейчас в аптеках можно встретить довольно большой ассортимент лекарственных средств от бессонницы. В состав одних входят искусственно изготовленные в лабораториях (синтетические) препараты; в состав других – растительные компоненты, например, различные травы; в третьих – скомбинированы и синтетические, и растительные компоненты.

Мы побывали в аптеках села Усть-Кишерть. Здесь нам встретились такие успокоительные лекарства, как «Персен», «Ново-Пассит», «Афобазол», «Тенотен», таблетки валерианы, пустырника, фиточай «Бабушкино лукошко». Все они способствуют снятию напряжения, тревоги и улучшению сна.

Есть и народные средства, которыми часто пользовались наши предки. Отвары, настои, мешочки под подушку с успокаивающими травами - мятой, мелиссой, иван-чаем, зверобоем, душицей и др.

Существуют даже такие специальные лечебные процедуры, как иглоукалывание и электросон (Примечание: электросон – это благоприятное воздействие электрического тока на центральную нервную систему человека).

Но все вышеназванные методы борьбы с бессонницей больше подходят взрослым. Причем только при наличии медицинских показаний и в строгом соответствии с назначением лечащего врача.

Как же помочь детям? Оказывается, есть несколько простых способов, для того чтобы ребёнку быстро заснуть и крепко спать.

Вот шуточный стихотворный вариант:

РАЗ – пора ложиться спать и игрушки убирать.

ДВА - не надо нам лениться, перед сном водой умыться.

ТРИ – не ныть, а раздеваться.

На ЧЕТЫРЕ – постараться аккуратно, не спешить,

Вещи рядышком сложить.

Ну, конечно же, на ПЯТЬ нужно быстро лечь в кровать.

И приятно будет очень всем сказать: «Спокойной ночи!»

ШЕСТЬ – на правый лечь бочок,

Не крутиться, как волчок!

СЕМЬ – закрыть покрепче глазки.

ВОСЕМЬ-ДЕВЯТЬ – слушать сказки, но глазами не моргать.

А на ДЕСЯТЬ – крепко спать!

А вот уже серьёзные рекомендации:

Правило 1. Каждый день ложиться спать в одно и то же время.

Правило 2. Проветрить комнату перед сном.

Правило 3. Постараться не смотреть перед сном телевизор, а уж тем более – мультики-ужастики.

Правило 4. Закончить активные игры за час до сна. Лучше послушать спокойную музыку или почитать книгу с родителями.

Правило 5. Покушать не позднее чем за 2 часа до сна. Если очень захочется кушать, то перед сном можно выпить стакан теплого молока или чашку чая с медом, мятой.

Правило 6. Посетить ванную комнату, туалет.

Правило 7. По возможности засыпать в тишине и при выключенном свете.

Интересно, что некоторые продукты питания помогут заснуть, если употребить их перед сном. Среди них – тёплое молоко с мёдом; куриное яйцо; овсяная каша; грецкие орехи, арахис, миндаль (немного!); липовый и ромашковый чай; бананы (один, за час до сна). Лидер этого списка – вишнёвый сок (или вишня), если нет аллергии.

## Глава 2. Как спят мои одноклассники

Я провёл анкетирование моих одноклассников, ребят из 1 «б» класса. На вопросы анкеты ответили 19 человек. Мы проанализировали, как же обстоят дела с соблюдением норм и правил сна в нашем классе?

Результаты показали, что большинство ребят спят на 1-2 часа меньше, чем нужно. Ежедневное недосыпание к концу учебной недели составляет от 5 до 10 часов. Из ребят, ответивших на вопрос «Когда вечером ты ложишься спать?», 5 человек отметили в анкете, что ложатся спать в 22.00, 4 человека – в 23.00, 1 человек – в 24.00.

Очень порадовал тот факт, что 4 человека отметили в анкете время отхода ко сну – 21.00, а 1 ребенок даже в 20.00. Молодцы!

Анкетирование показало, что большинство ребят не испытывают трудностей с засыпанием. Только 5 человек ответили, что засыпают с трудом.

Поднимаются утром с постели наши ребята тоже быстро: встают сразу – 9 человек, спустя 10 минут – 4 человека, с трудом – 3 человека. Это наводит на мысль, что, несмотря на недосыпание, большинству моих одноклассников достаточно того времени, что они спят.

Можно предположить, что недосыпание ребята компенсируют крепким сном или добирают недостающие часы в выходные дни. Из 19 ребят только 6 ответили, что в выходные дни они встают не позже, чем обычно. Остальные 13 ребят в выходные отсыпаются.

В ходе анкетирования ещё одним приятным моментом стало выявление того, что значительная часть (12 человек) моих одноклассников перед сном читают книгу с родителями, играют в игрушки, соблюдают правила личной гигиены. Лишь немногие заняты компьютером или телефоном. Опять молодцы!

## **Заключение**

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать следующий вывод: некоторым ученикам 1 «б» класса необходимо задуматься над тем, чтобы скорректировать время отправки ко сну. Чем раньше они будут ложиться, тем легче им будет просыпаться утром. Полноценный сон поможет им быть еще активнее, чем сейчас.

Исследование данной темы убедило меня в том, что ребёнку необходим полноценный сон. Необходим, чтобы расти здоровым, играть с друзьями, заниматься спортом, помогать родителям и хорошо учиться. Гипотеза подтвердилась.

Теперь, познакоившись с правилами сна и выяснив их пользу, надо стремиться к выполнению этих правил, а не спорить с мамой, отправляясь вечером спать.

**Будьте здоровы!**

## Литература

1. Е.С. Чайка, Детская энциклопедия «Почему? Отчего?»
2. Сайт [maam.ru](http://maam.ru): С.В. Худякова, исследовательская работа «Правила сна»
3. Сайт [baragozik.ru](http://baragozik.ru): о нормах сна для детей
4. Сайт [infourok.ru](http://infourok.ru): Н.И. Тамбовцева, исследовательская работа «Правила сна»
5. Сайт [medportal.ru](http://medportal.ru): продукты для хорошего сна
6. [vk.com](http://vk.com): Оксана Крынина, стихи про сон