Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150)
2015. Volume 5. Issue 6

ID: 2015-06-1212-T-5187 Тезис

Чернышёва А.А.

Сон как фактор успешной учёбы школьника

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, медицинский лицей

Научный руководитель: Чепенко М.Л.

Актуальность. Тема «Сон» была и будет актуальна всегда. С первых моментов жизни и до самого конца наше существование сопровождает сон. Примерно 1/3 жизни мы проводим в состоянии покоя. Человек уже не может представить себе режим дня без отдыха. Ведь именно во сне все организмы от мала до велика набираются сил, восстанавливают утраченную энергию, замедляют процесс мозговой деятельности, что приводит к хорошему самочувствию и бодрости. Не секрет, что сон является не только восстановителем, но и лекарем. Часто говорят : «Поспи, и всё пройдёт», но так ли это на самом деле?

Для подростков фаза сна настолько важна, что без нее процесс мозговой деятельности замедлится, здоровье ухудшится, а в следствии этого пропадет настроение и появятся заболевания. Успеваемость – это то, что напрямую зависит от количества сна и его качества. Взрослый человек в среднем спит 7-8 часов, а нынешние школьники 6-7 часов, вместо 9-10 часов здорового сна. Частые причины недосыпания: перегрузка в школе, компьютерные игры, социальные сети, неправильный режим дня и др. Это приводит к сбою работы многих органов и систем органов.

Цель исследования: узнать, как сон воздействует на умственную способность ученика.

Задачи исследования:

- Рассмотреть, как успеваемость и самочувствие зависят от сна.
- Провести опрос учащихся и составить таблицу количества времени, затраченного на сон.
- Выявить, сколько времени школьник должен посвящать сну.
- Ознакомиться с диссертациями учёных про сон.

Объект исследования: физиология сна.

Ключевые слова: сон, школьник, успеваемость, самочувствие, заболевания

 © Bulletin of Medical Internet Conferences, 2015