

МАОУ «Саган-нурская средняя общеобразовательная школа»
Мухоршибирский район
Республика Бурятия



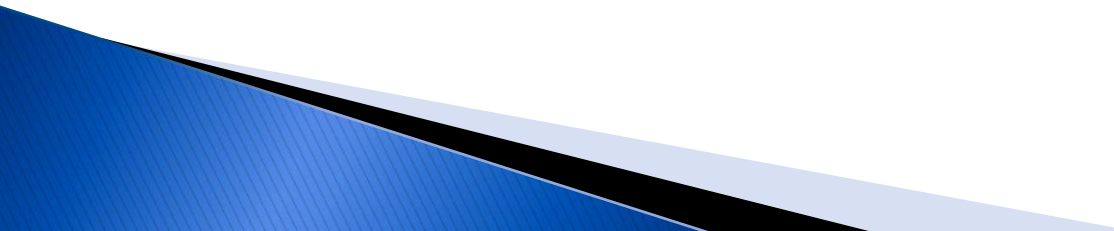
«Борьба с сонливостью в условиях школы»

Иванова Валерия, Горюнова Людмила, 9 «В»

п. Саган - Нур, 2020

Цель: разработка комплекса мер по борьбе с сонливостью

Задачи:

- 1) Найти и изучить информацию о сонливости
 - 2) опросить учащихся 9в класса для выявления проблемы сонливости и необходимости борьбы с ней
 - 3) провести эксперимент и наблюдение на основе результатов опроса
 - 4) разработать рекомендации(буклет) для борьбы с сонливостью
- 

Объект исследования:

Физиологические особенности
связанные с сонливостью

Предмет исследования: Способ борьбы
с сонливостью

Результаты семейной викторины «Вирусы и последствия пандемии COVID-19»

- ▶ 19,7% отметили НЕДОСЫПАНИЕ и переутомление как один из факторов, снижающих иммунитет
- ▶ 56,8% респондентов считают , что для повышения иммунитета необходимо иметь *полноценный сон*



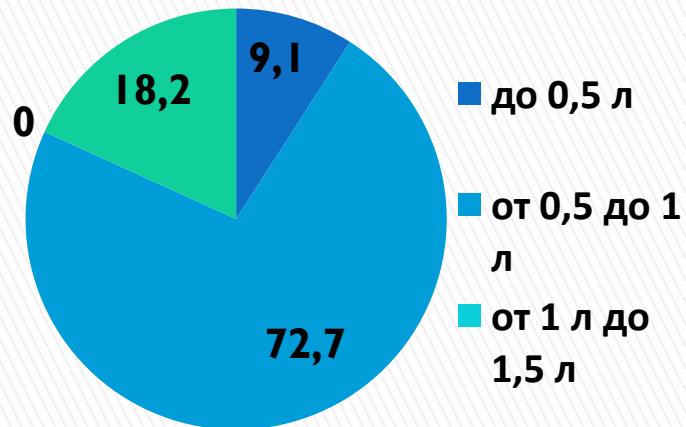
Статистика сонливости в нашем классе и проверка способа борьбы с ней

- ▶ 66,7% учеников беспокоит сонливость в течение всего дня,
- ▶ 58,3% учащихся сонливость на уроках мешает

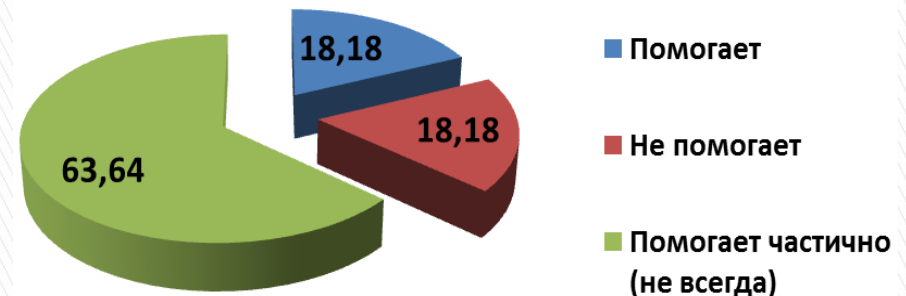


Результаты опроса учащихся 9 «В» класса

Сколько воды вы пьете в день?



Помогает ли вода в борьбе с сонливостью?



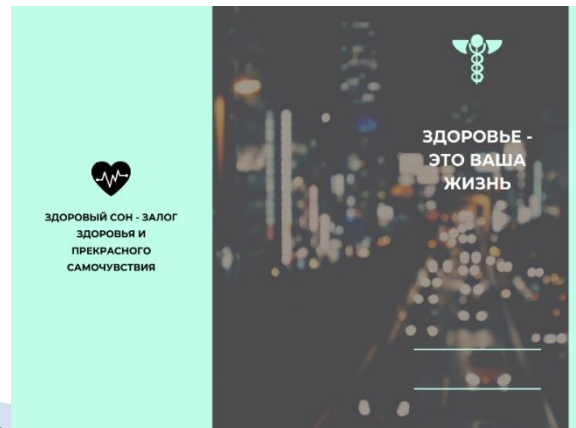
Выводы и перспективы

- ▶ Следует следить за тем, что может повлиять на качество вашего сна.
- ▶ Необходимо пить достаточное количество воды для поддержания водного баланса во избежание ухудшения сна
- ▶ Вода лишь частично помогает в борьбе с сонливостью. Поэтому необходимо искать другие более эффективные способы борьбы с сонливостью.



Наши рекомендации

- ▶ Избегайте длительного дневного сна
- ▶ Не переедайте на ночь
- ▶ Не сидите за компьютером перед сном
- ▶ Не занимайтесь спортом за 2 часа до сна
- ▶ Следите за тем сколько вы спите и когда ложитесь
- ▶ Пейте достаточное количество воды в течение дня



Спасибо за внимание !!!

