

Значение сна в жизни младшего школьника



Автор работы: Чужинова Елизавета,
1 «А» класс МКОУ ШР «НШДС №14»

проект

Цель работы:

Получить знания о важности сна в жизни школьника.
✓ Составить памятку «Чтобы хорошо учиться - надо вовремя спать ложиться».

Задачи:

1. Изучить вопрос, как влияет продолжительность сна на настроение и успеваемость.
2. Изучить вопрос, для чего еще необходим полноценный сон.

Гипотеза:

Возможно ли повысить успеваемость если соблюдать рекомендации по сну?

Морфей - Бог сна



Аристотель



«...пробуждение человека ото сна происходит лишь тогда, когда завершается пищеварение...»



Томас Эдисон



Разработал рентгеновский аппарат, который, он надеялся, позволит ему «подсмотреть», что же происходит в мозге спящего человека.

Электродэнцефалограф Нейрон-Спектр-4/П



Этапы сна человека



Фестиваль рисунков «Мой сон»



Анкета для родителей

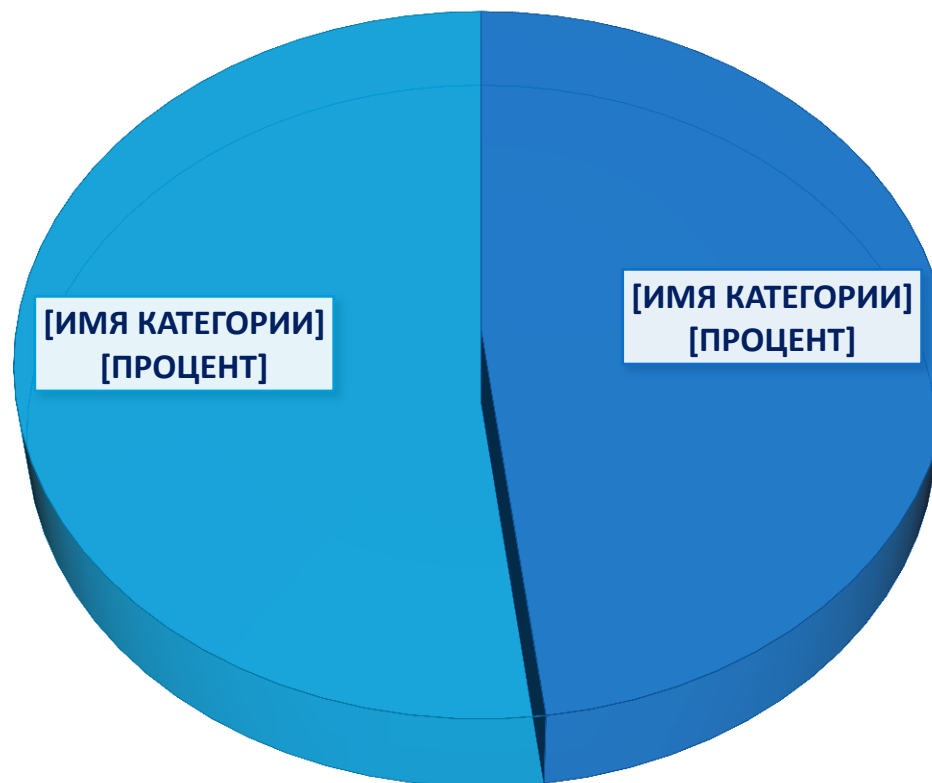


1. В какое время ложится спать Ваш ребенок:
- с 21.00 до 22.00
- с 22.00 до 23.00

2. Как утром встает Ваш ребенок:
- легко
- тяжело

3. Считаете ли Вы сон своего ребенка полноценным?
- да, в полной мере
- нет, недостаточно по времени

ВРЕМЯ ОТХОДА КО СЛУ УЧЕНИКОВ 1 «А» КЛАССА



«Чтобы хорошо учиться -надо вовремя спать ложиться»

1. Спать ложись в одно и тоже время с 21.00 до 22.00.
2. Вечером погуляй с родителями, подыши свежим воздухом.
3. Прими душ или ванну. Обязательно почисти зубы.
4. Ложись спать в проветренной комнате на удобную кровать.
5. Спокойной ночи!
6. Просыпайся и улыбайся! День пройдёт отлично!



Спасибо
за внимание!
И пусть Вам снятся только
хорошие сны!

