

Секция «31.14 Социологические проекты начинающих исследователей (Секция для школьников 10-11 классов)»

## **Сон и его влияние на здоровье человека**

**Научный руководитель – Дудко Таисия Николаевна**

*Дмитриева Алина Юрьевна*

*E-mail: qwertyxss@yandex.ru*

Аннотация: В наши дни многие люди страдают из-за недостатка сна. Возможно, они не высыпаются, им не хватает времени или качество их сна оставляет желать лучшего. Сегодня люди пренебрегают полноценным сном в пользу учёбы, работы и удовольствий, и воспринимают сон как досадную необходимость, которая отнимает много времени.

Ключевые слова: Сон, режим питания, комфорт при засыпании

Краткое описание содержания работы:

Цель – изучить влияние сна на здоровье и работоспособность людей и сформировать рекомендации по улучшению качества сна.

Задачи – собрать информацию о значении сна в жизни человека, провести опрос среди людей о продолжительности и качестве их сна, проанализировать полученные данные, разработать памятку по улучшению сна, подготовить презентацию и оформить результаты исследования.

Актуальность – данный проект имеет большое значение, поскольку в наше время остро стоит проблема недосыпа, которая снижает работоспособность людей.

Методы – опрос, анализ, сбор информации.

Продукт – памятка здорового сна.

## **Источники и литература**

- 1) <https://gorzdrav.org/blog/skolko-spat-chtoby-vysypatsja-i-eshhe-21-vopros-somnologu/>
- 2) <https://uteka.ru/articles/fakty/faktori-sna/>
- 3) <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovy-obraz-zhizni/son-i-zdorove/?ysclid=mi8ksa8t2w468189495>

## **Иллюстрации**



Рис. : Итоговый проектный продукт