муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 9

имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н. Неверова

Дзержинского района Волгограда»

**Утверждено:**

Директор МОУ Лицей №9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульская И.В.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**Григорян Анжелина Кареновна**

**11 Е**

**Влияние недостатка сна на концентрацию внимания старшеклассников**

(Индивидуальный проект)

Кафедра психологии

Консультант:

Савельева Надежда Ивановна, психолог

**Согласовано:**

Зам. директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколова Е.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Соколова Е.В.

Волгоград, 2024

**Содержание.**

Введение………………………………………………………………………....3-4

Глава 1………………………………………………………………………….….5

* 1. Общие сведения о сне…………………………………………………...….5-6
  2. Функции сна…………………………………………………………...………6
  3. Виды сна…………………………………………………………………….7-8
  4. Фазы сна и их характеристика……………………………………………8-10
  5. Взаимосвязь фаз сна и самочувствия человека………………………...10-11
  6. Понятие внимания……………………………………………………..…….11
  7. Основные свойства внимания………...…………………………………11-13
  8. Влияние сна на когнитивные функции…………………………………13-14

Вывод по 1 главе…………………………………………………………………15

Глава 2……………..……………………………………………………………..16

2.1 Проведение анкетирования по теме : сколько часов в сутки спят старшеклассники?............................................................................................16-17

2.2 Проведение тестирования на концентрацию внимания……………….17-20

2.3 Рекомендации………………………………………………………………...20

Вывод по 2 главе………………..……………………………………….……….21

Заключение……………………………………………………………………….22

**Введение.**

Актуальность: данная тема актуальна среди подростков- старшеклассников, потому что в наше время у большинства учеников большая нагрузка, переутомления, которые ведут к недосыпу и отсутствию режима. Это может негативно сказываться на здоровье и общем состоянии человека, ребята становятся более невнимательными и рассеянными. Многие учащиеся даже не подозревают, как недостаток сна влияет на их когнитивные функции, а особенно на концентрацию внимания. Во избежание этого, необходимо придерживаться правильного режима дня и сна.

Цель: изучить влияние недостатка сна на концентрацию внимания старшеклассников.

Задачи :

1. изучить и проанализировать информацию по теме проекта.
2. выявить взаимосвязь нарушения сна и концентрации внимания у подростков.
3. проанализировать результаты исследования.
4. разработать рекомендации для старшеклассников по оптимизации режима сна, на основе результатов исследования

Проблема: негативное влияние недостатка сна на концентрацию внимания старшеклассников.

Объект : старшеклассники 16-17 лет.

Предмет: уровень концентрации внимания у старшеклассников.

Гипотеза: мы предполагаем, что недостаток сна пагубно влияет на концентрацию внимания подростков.

Практическая значимость: результаты исследования дадут возможность сформулировать рекомендации для старшеклассников о правильном режиме сна, для того, чтобы быть более внимательными и сконцентрированными в течении дня.

**Глава 1**

* 1. **Общие сведения о сне.**

Сон — это самый важный процесс в организме. Это состояние в котором человек проводит до одной трети жизни, во время которого взаимодействие организма с внешним миром затормаживается, а осознаваемая психическая деятельность частично прекращается.

Сон оказывает восстанавливающее действие почти на все органы и системы организма — от мозга, сердца и легких до иммунной и нервной системы. Исследования показывают, что хронический недосып увеличивает риск заболеваний, включая сердечно-сосудистые, диабет, депрессию и ожирение**.**

Сон необходим для выживания и хорошего здоровья. Одним из полезных свойств сна является его восстановительный эффект в отношении способности людей нормально функционировать в дневное время.

Индивидуальные требования к продолжительности сна различаются и обычно составляют от 6 до 10 часов в сутки. Со стороны сон выглядит достаточно монотонно, предсказуемо, даже скучно: человек ложится вечером в постель, закрывает глаза и остается в постели до утра. Однако на самом деле сон – явление очень динамичное. Это было доказано исследованием процессов, которые происходят у спящих в мозгу.

Большинство людей спят ночью. Тем не менее, некоторые люди должны спать в течение дня для соблюдения рабочего графика — ситуация, которая может приводить к расстройствам сна. Даже одна ночь без полноценного отдыха ухудшает самочувствие, настроение и работоспособность. Не спать две, три и более ночей подряд — крайне сложно и еще более вредно.

На продолжительность сна и ощущение отдыха после пробуждения могут влиять многие факторы, включая следующие:

* Уровень возбуждения или эмоционального расстройства
* возраст
* Питание
* Прием лекарств

**1.2 Функции сна.**

На вопрос о том, зачем нужен сон, каждый ответит: чтобы организм отдохнул. Но отдыхает ли он на самом деле?

Да, во сне расслабляются мышцы, снижается скорость обменных процессов, все органы работают вполсилы. Но изменения, происходящие в мозге спящего, не позволяют сказать, что нервная система тоже отдыхает.

Для головного мозга сон – это всего лишь смена деятельности, но никак не расслабление. Всю ночь в нервных центрах кипит работа – мозг реализует функции сна.

Зачем человек должен спать?

Органы и мускулатура получают «передышку»

Организм восполняет энергетические ресурсы

Во сне под руководством головного мозга в организме происходит «уборка», активно идут процессы связывания и нейтрализации токсинов. Головной мозг и сам себя очищает. В 2012 году зарубежными учеными была открыта глимфатическая система – система микроканальцев в мозге, которая открывается во время сна и отвечает за выведение токсинов из центральной нервной системы.

Происходит запоминание, формирование долгосрочной памяти, закрепление новых навыков.

Осуществляется «сканирование» организма – анализ состояния органов, а также устранение выявленных неполадок.

Улучшается состояние иммунитета, так как именно во сне происходит наиболее активное образование иммунокомпетентных клеток.

* 1. **Виды сна.**

Сон бывает естественным и искусственным. Разумеется, нас в большей степени интересует естественный сон как наиболее распространенный вид сна. Однако в некоторых ситуациях приходится прибегать к помощи искусственного сна. Обычно это случается по медицинским показаниям.

Какие же бывают виды сна:

Естественный сон - виды:

* однофазный сон.
* бифазный сон.
* полифазный сон.

Искусственный сон - виды:

* Наркоз.
* Медикаментозный сон.
* Гипноз.

Рассмотрим подробнее естественные виды сна.

Монофазный сон — это когда человек спит один раз в день.

По сути, это то, что большинство людей называют нормальным режимом сна. Такой сон сегодня является наиболее распространенным для взрослых во всем мире. День разделен на период бодрствования продолжительностью около 16-ти часов и период сна продолжительностью около 8-ми часов.

Бифазный сон - это сон в два этапа.

Как правило, под вторым этапом подразумевается послеобеденный сон. Такой режим практикуется в детских дошкольных учреждениях с тем, чтобы дети могли получить необходимое количество сна в течение суток.

Точно так дополнительные часы сна нужны пожилым людям и всем, кто соблюдает постельный режим либо восстанавливается после болезни. При любом нездоровье организму нужно больше времени, чтобы восстановить повреждаемые болезнью органы и ткани.

Полифазный сон - это сон в несколько этапов в течение суток.

В отличие от бифазного сна, целью полифазного режима является уменьшение общего количества времени, затрачиваемого на сон в течение суток, и, соответственно, увеличение периода активного бодрствования.Полифазный сон практикуют, как правило, молодые энергичные люди,

Получить дополнительное время в сутках за счет сна - идея достаточно распространенная, а исследования полифазного сна как раз и направлены на то, чтобы найти способ, как выспаться за час или два. И, в принципе, отыскать оптимальный вариант сокращения общей продолжительности сна без вреда для здоровья.

На сегодняшний день исследователями выявлено неблагоприятное влияние полифазного сна на людей и обнаружено неблагоприятное влияние полифазного сна на продуктивность, что дискредитирует изначальную идею, ради которой затевается полифазный сон.

* 1. **Фазы сна и их характеристика.**

Фаза сна — это один из этапов в цикле сна, характеризующийся определенной активностью нейронов головного мозга, изменением мышечного тонуса и движений глаз.

За ночь человек последовательно проходит две фазы — быструю (REM) и медленную (NREM), которая, в свою очередь, состоит из трех стадий. Фазы и стадии сменяют друг друга, образуя цикл примерно до 110 минут каждый.

Последовательность этих этапов у здоровых людей одинаковая, но качество и их продолжительность бывают разными. Это связано со многими факторами: возрастом, полом, вредными привычками, уровнем стресса, приемом медикаментов и болезнями, в том числе провоцирующими частые пробуждения

Стадии медленной фазы сна

N1 — самый короткий период засыпания, который длится от одной до пяти минут. Тело еще не полностью расслаблено, при этом сердцебиение и дыхание начинают замедляться. Разбудить человека легче всего.

N2 — почти половину сна человек проводит именно в ней. Она характеризуется замедлением дыхания, снижением температуры тела и полным прекращением движений глаз. На этом этапе мозг наиболее активно обрабатывает воспоминания, переводя их в долгосрочную память. Так мы запоминаем то, чему научились.

N3 — в этот период происходит основной отдых и восстановление организма, включая укрепление иммунитета и других функций. Стадия N3 — этап глубокого сна, поэтому разбудить человека, проходящего эту фазу, сложнее всего.

Фаза быстрого сна

Первый раз она наступает не раньше чем через час-полтора после того, как человек уснул. С каждым новым циклом ее продолжительность увеличивается. В общей сложности такой сон занимает 25–30% времени.

Именно в быстрой фазе человек видит сновидения и у него формируются ключевые когнитивные навыки, например к обучению или творчеству.

По совету экспертов, искусственно сокращать быструю фазу нельзя, так как организм готовится к пробуждению и активной деятельности, включается связь между сознанием и физиологическими процессами в мозге.

**1.5 Взаимосвязь фаз сна и самочувствия человека.**

Примерно с 1930-х годов, в ходе исследований добровольцев, получены следующие данные о фазах сна и их взаимодействии, влиянии на человека:

* Проснувшись в фазу медленного сна, человек, как правило, не помнит сновидений.
* Если разбудить спящего в фазу быстрого сна, то он в 90 % случаев может рассказать о своих сновидениях.
* Если человека во время сна избирательно лишать только быстрой фазы сна, например, будить его, как только он переходит в эту фазу, то это приводит к существенным нарушениям психической деятельности.

Соответственно, можно представить особенности фаз быстрого и медленного сна в виде следующей таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
| Медленный сон | Быстрый сон |
| * снижение частоты пульса * понижение артериального давления * медленное и глубокое дыхание | * неритмичный и частый пульс * повышение артериального давления * частое нерегулярное дыхание * усиление гормональной активности * полное расслабление скелетных мышц * активное движение глазных яблок |

Таким образом, сон непосредственно влияет на каждую из систем организма, способствуя не только отдыху, но и запоминанию, закреплению навыков, проработке эмоций и восстановлению всего организма в целом. Поэтому полноценный сон – основной ключ к здоровью и активной жизнедеятельности.

* 1. **Понятие внимания.**

Внимание- это психический процесс и избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных.

Изменение внимания выражается в изменении переживания степени ясности и отчётливости содержания, являющегося предметом деятельности человека.

Развитие внимания на протяжении эволюции тесно связано с развитием тонической рефлекторной иннервации. Тоническая иннервация обеспечивает способность быстро переходить в состояние активного покоя, необходимого для внимательного наблюдения за объектом (животное замирает, прислушиваясь или приглядываясь). По мере развития человека разумного внимание начинает выражаться в заторможенности посторонней внешней деятельности и сосредоточенности на созерцании объекта, углубленности и собранности на предмете размышления.

Внимание, в отличие от других процессов, не имеет собственного содержания, оно проявляется внутри восприятия, мышления, представления, речи и других психических процессов.

**1.7 Основные свойства внимания.**

Внимание имеет некоторые особенности, которые у разных людей проявляются в разной степени. Свойства:

1. Сосредоточенность (концентрация) – выделение сознанием объекта и направление на него внимания.

2. Устойчивость – большая сопротивляемость отвлечениям, благодаря чему человек длительное время может быть сосредоточен на каком-нибудь предмете или действии.

3. Объем внимания – количество объектов воспринимаемых одновременно.

4. Распределение – умение одновременно следить за несколькими предметами или за выполнением различных действий.

5. Переключение – сознательное перемещение внимания на новый объект.

6. Рассеянность и внимательность.

Концентрация внимания — это свойство внимания, которое представляет собой удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Человека с нарушением этой функции называют рассеянным.

Концентрация важна для успешного выполнения задач, особенно, если речь идет о новой деятельности. Если внимание или концентрация нарушены, то могут возникнуть следующие проблемы**:**

Сложно запоминать информацию (в тот момент, когда внимание отвлекается, мозг «не подгружает» новые сведения);

Трудно удерживать внимание при чтении (человек сразу забывает прочитанное)

Сложно выполнять знакомые задачи (человек забывает, сколько ложек сахара он уже положил в чай)

Невозможно сосредоточиться, если не созданы идеальные условия (люди вокруг говорят или смотрят телевизор);

Напротив, при хорошей концентрации:

Человек выполняет задачи быстрее и более творчески, повышая общую производительность.

Работает качественнее и с меньшим количеством ошибок.

Более стрессоустойчив, лучше понимает, какие обязанности следует делегировать или передать на аутсорсинг.

**1.8 Влияние сна на когнитивные функции.**

Нарушение сна может влиять на общее качество жизни. Люди с нарушениями сна могут испытывать дневную усталость, снижение работоспособности и ухудшение социального функционирования.

Сон играет важную роль в когнитивной функции, включая внимание, память и принятие решений. Плохое качество сна может ухудшить эти когнитивные процессы, что приводит к плохому выполнению задач, требующих сосредоточенности и внимания.

1. Недостаток сна вызывает замедление мыслительных процессов. Недосып приводит к понижению реакции и концентрации внимания. В случае недостатка сна труднее сосредоточиться и легче ошибиться. Это мешает выполнить задачи, которые требуют логического рассуждения или комплексного подхода. Принятие решений становится более трудным процессом, потому что невозможно правильно оценить ситуацию.

2. Недосыпание ослабляет память. Дело в том, что во время сна вся новая информация, которую мы почерпнули за день, включается в краткосрочную память. При этом различные фазы сна играют различные роли в обработке новой информации и переводе её в долговременную память. Если сон неполноценный, процессы запоминания нарушаются.

3. Недостаток сна ухудшает способность к обучению. Поскольку мы не можем сосредоточиться, нам становится труднее усваивать информацию

4. Недостаток сна влияет на психику. Нехватка сна значительно изменяет настроение. Не выспавшись, мы становимся раздражительными и агрессивными, не справляемся с эмоциональным напряжением.

**Вывод по 1 главе.**

Сон — это самый важный процесс в организме. Это состояние в котором человек проводит до одной трети жизни, во время которого взаимодействие организма с внешним миром затормаживается, а осознаваемая психическая деятельность частично прекращается. У сна есть две функции: Первая - восстановление функционального состояния организма.Вторая функция сна заключается в активной деятельности мозга по переработке информации, накопленной за день.

Сон бывает естественным и искусственным: однофазный сон, бифазный сон. полифазный сон, наркоз, медикаментозный сон, гипноз.

Фаза сна — это один из этапов в цикле сна, характеризующийся определенной активностью нейронов головного мозга. За ночь человек последовательно проходит две фазы — быструю и медленную, которая, в свою очередь, состоит из трех стадий. Монофазный, бифазный и полифазный сон.

Внимание-это психический процесс и избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных. Свойства: концентрация,устойчивость, объем внимания, распределение, переключение, рассеянность и внимательность

Концентрация внимания — это свойство внимания, которое представляет собой удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Человека с нарушением этой функции называют рассеянным. Концентрация важна для успешного выполнения задач. Если внимание или концентрация нарушены, то могут возникнуть проблемы.

Нарушение сна может влиять на общее качество жизни. Люди с нарушениями сна могут испытывать дневную усталость, снижение работоспособности и ухудшение социального функционирования.

**Глава 2.**

**Экспериментальная часть.**

* 1. **Проведение анкетирования по теме: сколько часов в сутки спят старшеклассники?**

Анкетирование было проведено среди подростков 16-17 лет

Были предложены следующие вопросы:

1. знаете ли вы какие бывают виды и фазы сна?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Да | нет |
| 17 | 4 | 13 |

1. сколько часов в сутки вы спите?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | 3-6 часов | 8-10 часов |
| 17 | 9 | 8 |

1. спите ли вы в дневное время суток?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | да | нет |
| 17 | 11 | 6 |

1. есть ли у вас трудности с засыпанием?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | да | нет |
| 17 | 11 | 6 |

1. Чувствуете ли вы себя хуже в течение дня при недосыпе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | да | нет |
| 17 | 16 | 1 |

Вывод: анкетирование показало нам, что большинство старшеклассников спят от 3 до 5 часов, для полноценного отдыха возобновления сил этого времени очень мало. Соответственно такой режим приводит к недосыпу, сбитому режиму и проблемам со сном. Что явно сказывается на общем состоянии и самочувствии учащихся. Сон напрямую влияет на жизнь человека. Большая часть учеников не владеют информацией о видах и фазах сна. Соответственно, у них нет представления о том, когда и сколько нужно спать, в какое время и фазу сна лучше просыпаться, чтобы высыпаться и устранить проблемы с засыпанием , а так же чувствовать себя лучше и бодрее в течение дня.

**2.2 Проведение** **тестирования на концентрацию внимания.**

Тестирование было проведено среди подростков 16-17 лет

Было предложено следующее задание:

На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы Е. через каждые 60 секунд по команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков вы уже просмотрели.

«Корректурная проба»

Оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыгутжбшряцпллкдзюхэчфшьйтжбшряцпдзюхэчфьшййщьюхэчфцплкдзтжбсмвыгутжбшяроецаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфшоенаисыгуцплкздтжбшряюхэчфьщйюхэчфьйщаплктжбшдзтжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйшьйюхэчфцплкдзтжсмвыгуттжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбряцплкдзюхэчфшйшьюфчэкюздклпцярщбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцптжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйщьйюхэчфцплкдзтжсмвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфшйшьфчэхюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцптжбшрясмвыгуоенаицплкдзюххэчфряьщьйщьйюхэчфцилкдздтжсмвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфщьйтжбшряцплкдзюхэчфшйещьфчэхюздклпцяршбэтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцпоенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпштжбшрясмвыгуоенаисцплкдзюхэчфряьщьйщьюхэчфцплкедзтжйщьфчэхюздклпцяршбжтугьгвмсианеосмвыугоенаитжбшряцпоенаисмвыгутжбшряцплкдздхячфшьйоенаисмвыугтжбярцпштжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфряьщьйщьйщьйюхэчфцплкдйщьфчэхюздклпцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцпоенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпштжбшряцплкздюхчэфьшйсмвыгуоенаийьщюхэифцплкдзтжбряряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмтоенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпштжбшряцплкздюхчэфьщйсмвыгуоенаийьшюхэчфцплкдзтжбряряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзяршбжтсмвыгуианеосмтцплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыгуоенаисмвыгутжбшряцплкдзйоенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыугтжбярцпштжбшрядплкздюхчэфьшисмвыгуоенаийьщюхэчфшплкдзтжбряцплкдзюхэчфщьйтжбршясоервлетвслзл

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных не зачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

Концентрация внимания оценивается по формуле:

К = 2С / П, где

С - число строк таблицы, просмотренных испытуемым,

П - количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков).

Результат в %

0-20 очень низкая концентрация

21-40 низкая концентрация

41-60 средняя концентрация

61-80 высокая концентрация

81-100 очень высокая концентрация

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ученики спящие 3-6 ч. в сутки | % концентрации | значение |
| 1 ученик | 52% | средняя |
| 2 ученик | 39% | низкая |
| 3 ученик | 45% | средняя |
| 4 ученик | 19% | очень низкая |
| 5 ученик | 40% | низкая |
| 6 ученик | 56% | средняя |
| 7 ученик | 48% | средняя |
| 8 ученик | 20% | очень низкая |
| 9 ученик | 38% | низкая |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ученики спящие 8-10 ч в сутки | % концентрации | значение |
| 1 ученик | 70% | высокая |
| 2 ученик | 60% | средняя |
| 3 ученик | 65% | высокая |
| 4 ученик | 82% | очень высокая |
| 5 ученик | 59% | средняя |
| 6 ученик | 76% | высокая |
| 7 ученик | 92% | очень высокая |
| 8 ученик | 96% | очень высокая |
| 9 ученик | 80% | высокая |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученики спящие | Очень низкий показатель | Низкий показатель | Средний показатель | Высокий показатель | Очень высокий показатель |
| 3-6 ч | 2 | 3 | 4 | 0 | 0 |
| 8-10 ч | 0 | 0 | 2 | 4 | 3 |

Вывод: мы сравнили % концентрации учеников двух групп, при выполнении одного и того же задания. Результаты тестирования показали, что у учеников спящих 8-10 часов концентрация внимания значительно выше, чем у тех, кто спит 3-5 часов, из этого следует, что сон напрямую влияет на концентрацию внимания подростков. У людей, которые спят меньше суточной нормы, снижается внимательность и фокусирование на определенной задаче. Выполнение элементарных заданий могут вызывать трудности и ошибки.

* 1. **Рекомендации**.

На основе полученных знаний мы разработали следующие рекомендации :

Старайтесь ложиться спать до 23:00, в это время в организме проходят очень важные процессы. Активно вырабатывается мелатонин.

Составляйте план на день, чтобы рационально распределять время на сон и дневную активность.

При недостатке ночного сна, можно выделять 20-30 минут на дневной сон. Этого времени хватает для возобновления активности на оставшуюся часть дня.

Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

Рекомендации для устранения проблем со сном:

-ложитесь спать и вставайте примерно в одно и то же время.

- за час до сна исключить пользование гаджетами.

- постарайтесь избегать стрессовых занятий перед сном.

- 20-30 минутная прогулка за пару часов до сна.

- проветривайте комнату перед тем как лечь спать.

- не ешьте много еды перед сном.

**Вывод по 2 главе.**

В ходе эксперимента мы сопоставили результаты, проведенного нами анкетирования и тестирования и сделали вывод, что сон, который является главным способом отдыха, восстановления и переработки информации, напрямую влияет на когнитивные функции человека и общее состояние организма. Подростки спящие недостаточное количество времени не высыпаются и становятся более рассеянными, невнимательными. У учеников спящих 3-6 часов процент внимательности при выполнении тестирования не превышает 56%. У подростков, которые спали 8-10 часов минимальный результат 59%, а максимальный 96%. Результаты значительно отличаются друг от друга.

При недостатке должного времени сна, человеку очень трудно функционировать в течение дня, это доказывают как результаты анкетирования, так и результаты тестирования. В ходе анкетирования 16 из 17 опрошенных ответили, что при недосыпе самочувствие их ухудшается, а у 11 подростков имеются проблемы с засыпанием. Это говорит о том, что помимо проблем с внимательностью, появляются трудности с засыпанием, сбивается режим, что также вредит организму, а особенно подростковому.

**Заключение.**

При работе над проектом, мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу и доказали, что недостаток сна пагубно влияет на концентрацию внимания подростков.

Мы изучили понятие сна, его виды и функции. При написании проекта мы выявили, что внимание человека очень тесно связано со сном и даже зависит от него. То, сколько часов мы спим и в какое время ложимся спать, имеют большую роль для нашего организма. При регулярных недосыпах психика, способность к обучению и память ухудшаются, а концентрация нашего внимания значительно снижается. Человек становится более рассеянным и невнимательным. Изучив результаты анкетирования, мы сделали вывод, что подростки не посвящают сну должное внимание, это приводит к пагубным последствиям. Далее мы провели тестирование, которое доказало, что подростки спящие 8-10 часов обладают лучшим уровнем внимании и концентрации.

Людям важно ложиться спать до 23:00, потому что в это время надпочечники начинают особенно активно вырабатывать гормон сна мелатонин. Это очень необходимо для нашего здоровья.

Оптимальный сон подростка составляет 8-10 часов. Однако, большинство учащихся 10-11 классов такого режима не придерживаются. Это происходит из-за различных причин, таких как учеба, подготовка к экзаменам, социальные сети и т.д.

Регулярные недосыпания могут привести к хронической бессоннице , или что еще хуже, к различным заболеваниям. Во избежание этого, людям следует придерживаться разработанных рекомендаций.

Правильный сон поможет подросткам оставаться здоровым и бодрым, улучшит работоспособность и концентрацию внимания.

Список литературы:

<https://www.rbc.ru/life/news/631b28219a794794d4f1bacd>

<https://studfile.net/preview/8596477/page:5/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>

<https://studopedia.net/7_20295_opredelenie-vnimaniya-kak-poznavatelnogo-psihicheskogo-protsessa.html>

<https://psychology.snauka.ru/2014/02/2776>

<https://www.braintools.ru/article/9568>