

# Рівненська Мала академія наук учнівської молоді



## Залежність якості сну від режиму дня учня

Автор роботи:

Гуменюк Назар Павлович, 10 клас, учень Дубенського НВК «школа-гімназія»  
Дубенської міської ради Рівненської області

Науковий керівник:

Рачинська Інга Миколаївна, учитель хімії Дубенського НВК «школа-гімназія»  
Дубенської міської ради Рівненської області

### МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначити залежність якості сну від режиму дня учня

### ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

-Дослідити та визначити закономірності періодичності сну в учнів в залежності від режиму дня  
-Дослідити якість сну

### ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ

-Сон людини  
-Режим дня учня  
-Якість сну

### МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

-Традиційне опитування  
-Відстеження якості сну за допомогою фітнес-браслетів

### Визначення фаз сну, за допомогою фітнес-браслета (середні дані)

День	Загальна тривалість сну	Повільний сон	Швидкий сон
1	5 год 48 хв	1 год 51 хв (32%)	3 год 57 хв (68%)
2	7 год 53 хв	2 год 27 хв (25%)	5 год 26 хв (75%)
3	8 год 55 хв	1 год 35 хв (18%)	7 год 20 хв (82%)
4	7 год 37 хв	1 год 01 хв (13%)	6 год 36 хв (87%)
5	7 год 36 хв	2 год 10 хв (21%)	5 год 26 хв (79%)
6	7 год 53 хв	2 год 29 хв (25%)	5 год 24 хв (75%)
7	8 год 24 хв	0 год 55 хв (21%)	7 год 29 хв (79%)
8	8 год 41 хв	1 год 15 хв (14%)	7 год 26 хв (86%)
9	6 год 56 хв	1 год 18 хв (18%)	5 год 38 хв (82%)
10	9 год 28 хв	1 год 59 хв (21%)	7 год 29 хв (79%)

### Час, коли ви лягаєте спати

	21.00	22.00	23.00	00.00	Пізніше ніж 00.00
Кількість учнів	1	2	3	15	9
Відсотки, %	3,3	6,67	10	50	30

### ВИСНОВКИ

-Більшість школярів не дотримуються режиму дня. Саме це та недостатня рухова активність може негативно позначитись на здоров'ї школяра.  
-Проведене анкетування дозволило виявити особливості режиму дня школярів 13-14 років.  
-Результати анкетування визначили основні чинники та фактори ризику, що впливають на здоров'я школярів: сон, приймання їжі, навчання, прогулянки, особиста гігієна, вільний час, наявність активного відпочинку та фізичних навантажень, правильна зміна різних видів діяльності.  
-Ці техніко-залежні моделі поведінки зумовлюють коротший та неглибокий сон у шкільні дні та навіть на канікулах.  
-Водночас діти, які проводять час із родиною, мають звичку спати довше.  
-Біологічні фактори – такі, як природна для дитини затримка біологічного годинника або необхідність вставати рано до школи, значно сильніше впливали на сон, ніж гаджети.  
-У шкільний час необхідність проводити кілька годин у родині спонукала підлітків до раннього сну і більшої його тривалості. Тим часом перехоплення їжі провокувало пізній сон, а відеоігри – меншу тривалість.  
-Найкращий спосіб захистити здоров'я підлітка – подовжити час сну у шкільні дні, лягати спати раніше. Обов'язковим для учня є дотримуватися режиму дня.  
-Погіршення якості сну асоціюється з підвищенням ризику розумового відставання, порушеннями комунікативної функції, низькою академічною успішністю, поведінковими відхиленнями, підвищеним травматизмом, надмірною масою тіла й цілою низкою інших змін показників здоров'я.  
-До порушень сну призводять соціальні, поведінкові та патологічні фактори ризику. Серед них – порушення режиму дня та гігієни сну, незадовільні побутові умови, загальна постіль з іншими дітьми чи дорослими.