

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
школа №6 городского округа Кохма Ивановской области**

Влияние качества сна на успеваемость школьников

Выполнил:
Ученик 10 класса Большаков Дмитрий
Проверила руководитель:
Учитель химии Михайлова Ю. Л.

**Кохма
2025 - 2026**

Цели и задачи

Цель проекта: выяснить взаимосвязь между качеством сна и успеваемостью школьников

Задачи проекта:

1. Изучить теоретические сведения о сне и его влиянии на организм человека.
2. Провести анкетирование среди учащихся.
3. Проанализировать особенности сна участников исследований.
4. Сопоставить показатели качества сна с уровнем успеваемости.
5. Сделать выводы на основе полученных результатов.

Концепция проекта

Тема проекта является актуальной, потому что проблема недосыпания среди учащихся является распространенной и напрямую затрагивает учебный процесс. Понимание влияния сна на успеваемость может помочь школьникам осознанно относиться к режиму дня и улучшить свои учебные результаты.

Гипотеза исследования заключается в том, что школьники с более высокой продолжительностью и лучшим качеством сна демонстрируют более высокую успеваемость по сравнению с учащимися, испытывающими недостаток сна.

План проекта

Этапы исследования:

1. Анализ теоретических источников по теме сна и его влияния на учебную деятельность.
2. Анкетирование учащихся.
3. Анализ и сравнение полученных данных, обобщение результатов исследования.

1 ЭТАП

Метод работы: Анализ литературы и интернет-ресурсов на тему сна и его влияния на учебную деятельность.

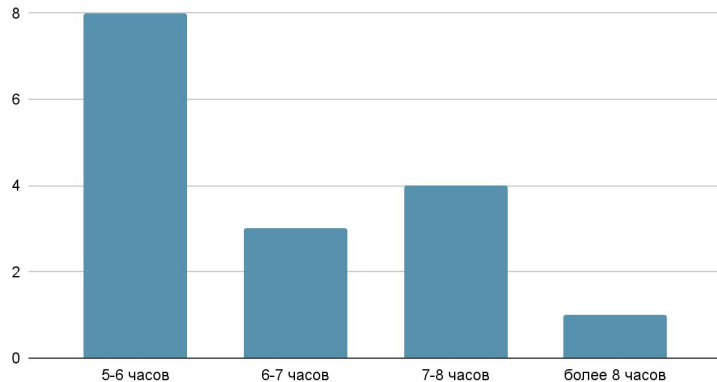
Результат: Интернет-ресурсы и литература были проанализированы и сделаны соответствующие выводы о том, что сон является важным элементом учебной деятельности школьников, влияющим прежде всего на их функциональное состояние и способность к эффективному обучению. Выявлена связь между качеством сна и успеваемостью учащихся.

2 ЭТАП

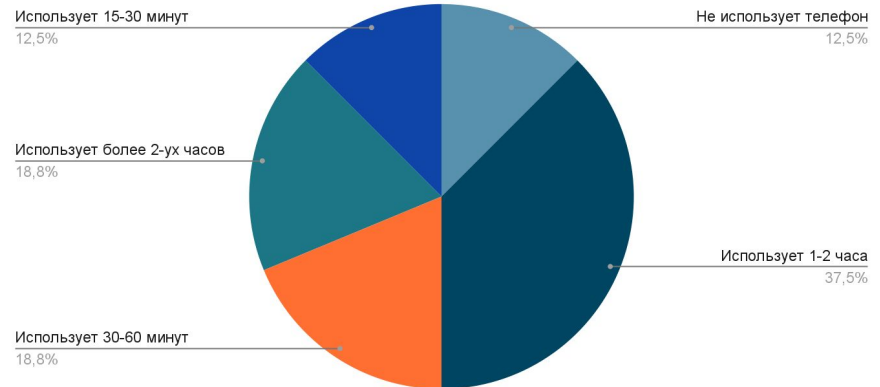
Метод работы: проведение анкетирования среди учащихся 10 класса

Результат: проведено анкетирование 16 человек, включающее вопросы, касающиеся: режима сна, продолжительности сна в будние дни, субъективная оценка качества сна, использование электронных устройств перед сном, субъективная оценка бодрствования и концентрации внимания на уроках.

Продолжительность сна учащихся



Использование телефона перед сном



3 ЭТАП

Метод работы: Анализ и сравнение полученных данных, обобщение результатов исследования.

Результат: в рамках анкетирования не была выявлена однозначная прямая зависимость между продолжительностью сна и уровнем успеваемости школьников, что может быть обусловлено малым объёмом выборки и влиянием других индивидуальных и внешних факторов. Вместе с тем полученные данные позволяют говорить о том, что недостаток сна негативно отражается прежде всего на когнитивных и функциональных показателях — уровне бодрствования, концентрации внимания и субъективном самочувствии школьников. Эти показатели, в свою очередь, опосредованно могут влиять на учебную деятельность и качество усвоения материала.

Результат работы

В ходе практической части исследования было установлено, что большинство школьников исследуемой группы не соблюдают рекомендованную для подростков продолжительность сна, что свидетельствует о распространённости недосыпа среди учащихся.

Анализ анкет показал, что качество сна у большинства участников оценивается на среднем уровне, что может указывать на наличие факторов, негативно влияющих на полноценный отдых, таких как использование электронных устройств перед сном и нерегулярный режим дня.

Было выявлено, что недостаточная продолжительность сна и низкое качество сна связаны со снижением уровня бодрствования утром, повышенной сонливостью на уроках и трудностями с концентрацией внимания.

Результат работы

Школьникам рекомендуется соблюдать регулярный режим сна, стараясь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, в том числе в выходные дни.

Для улучшения качества сна целесообразно ограничивать использование электронных устройств минимум за один час до сна, а также снижать уровень яркости экранов в вечернее время.

Следует уделять внимание созданию благоприятных условий для сна, включая соблюдение тишины, затемнение помещения и отказ от интенсивных физических нагрузок поздно вечером.

Рекомендуется проводить профилактические беседы и классные часы, посвящённые значению сна для здоровья, самочувствия и учебной деятельности школьников.

Заключение

В ходе работы над проектом было проанализировано и изучено несколько научных исследований, теоретических данных о сне и его влиянии на организм человека.

Было проведено анкетирование среди учащихся 10 классов в количестве 16 человек для определения взаимосвязи между качеством сна и успеваемостью, включающее вопросы о самооценке качества сна и основных данных, касающихся качества сна для дальнейшего анализа и сопоставления с теоретическими сведениями.

При помощи полученных данных, показатели качества сна были сопоставлены с уровнем успеваемости и сделаны выводы, в которых подтвердилась важность сна для учебного процесса, но не была выявлена закономерность между качеством сна и успеваемостью, из-за небольшой группы анкетизируемых и наличия некоторых факторов, влияющих на успеваемость учащегося.

Источники информации

1. URL: <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/chtotakoe-son/>
2. URL: <https://avicenna72.ru/novosti/zachem-nam-nuzhen-son>
3. URL: https://gb.ru/posts/about_sleep_and_work
4. URL:
<https://family.rambler.ru/detskoe-zdorove/54597996-kak-kachestvo-iprodolzhitel'nost-sna-podrostka-vliyayut-na-uspehi-v-shkole/>
5. URL:
<https://medgorod-clinic.ru/stati/kak-gadzhety-vliyayut-na-kachestvo-sna-ipochemu-rezhim--nochnoy-ekran--ne-vsegda-spasaet/>
6. URL: https://47channel.ru/event/Uchenie_ustanovili_zavisimost_uspevaemosti_v_shkole_ot_kolichestva_sna
7. URL: <https://www.forbes.ru/education/517836-nedostatok-sna-susestvennosnizaet-uspevaemost-starseklassniko>