###### Влияние продолжительности сна на умственные способности школьников и лабильность хронотипа.

###### Олейник Мария

###### г. Ставрополь, МБОУ лицей № 15, 5 класс

научный руководитель**:** Горкунова Светлана Федоровна, учитель математики МБОУ лицея № 15

Общепризнано, что внимание и память являются необходимыми условиями успешного осуществления любой практической деятельности человека, в т.ч. в процессе обучения.

**Цель:** установить взаимосвязь между продолжительностью сна и умственной деятельностью (процессами внимания и памяти) учащихся.

**Задачи:**

1. На основании данных литературы раскрыть понятия сна, внимания и памяти.
2. Проведение тестирования с целью определения продолжительности сна и хронотипов учащихся.
3. Провести исследования на выявление умственной активности учеников с разной продолжительностью сна.
4. Установить и сформулировать выводы о влиянии продолжительности сна на концентрацию внимания и памяти.Дать оценку полученным результатам.

**Гипотеза:** умственная активность мозга (память, внимание) зависит от продолжительности сна, хронобиологический тип подвержен воздействию режима дня.

**Актуальность и практическая значимость.** Успеваемость в школе напрямую зависит от физического и эмоционального здоровья человека.Полученные результаты данного исследования можно использовать для акцентирования внимания учащихся на проблеме понижения умственной активности головного мозга вследствие сокращения продолжительности сна по причине хронического недосыпа, в т.ч. из-за длительного пребывания в интернете в вечерние часы и позднего засыпания.

**Объект исследования:** Учащиеся 6 класса СПКУ (с четким режимом дня и строгим временем отхода ко сну) и учащиеся 6класса класса лицея №15 (с менее жестким, режимом дня и «произвольным» временем отхода ко сну).

**Предмет исследования:** Влияние на умственные процессы продолжительности сна и лабильность хронотипапод воздействием внешних факторов.

В ходе этой работы определена важность соблюдения режима дня, а именно продолжительности сна, с целью повышения работоспособности. Лишая себя сна, мы лишаемся возможности воспринимать новую информацию.

Учеными доказано, что сон важен до обучения, так как он помогает подготовить мозг для поглощения новой информации. Лишенные сна студенты имеют 40% снижение способности запоминать новое, по сравнению с теми, кто спит по восемь часов.Когда вы бодрствуете более 16 часов, в мозгу«заканчивается» место.

Чтобы продолжить обучение, вам нужно поспать и в это время информация, которая хранится в вашем гиппокампе, перейдет на долгосрочное хранение в другие части мозга, очищая вашу кратковременную память.

Качественный сон делает вас более креативными. Сон дает нам доступ к «замечательным творческим откровениям» проблем, с которыми мы не могли разобраться в течение дня с помощью логического, рационального мышления, и многие научные открытия произошли в результате сновидений. Одним из примеров является Отто Леви, который был удостоен Нобелевской премии в области медицины за открытие того, что основной язык связи нервных клеток химический, а не электрический, как считалось ранее. Элегантно простой научный эксперимент, который привел Леви к открытию, пришел к нему во сне. Спите на здоровье!