

СОН И БЕССОННИЦА



Подготовили:

Леонова Анастасия, Сергеева
Марина, Ильина Виктория,
Любомудрова Елизавета

Научный руководитель:
Наргиз Мамедова

ВВЕДЕНИЕ

Цель проекта: собрать информацию о понятиях «здоровый сон», «бессонница». Узнать о методах профилактики и уточнить представление о бессоннице. Изучить роль сна в сохранении здоровья человека

Проблема проекта: для многих людей тема здорового сна очень актуальна. Многие из нас находятся в состоянии хронического «недосыпа».



ЧТО ТАКОЕ ШАВАСАНА?

ШАВАСАНА

Мертвая поза

sava – труп

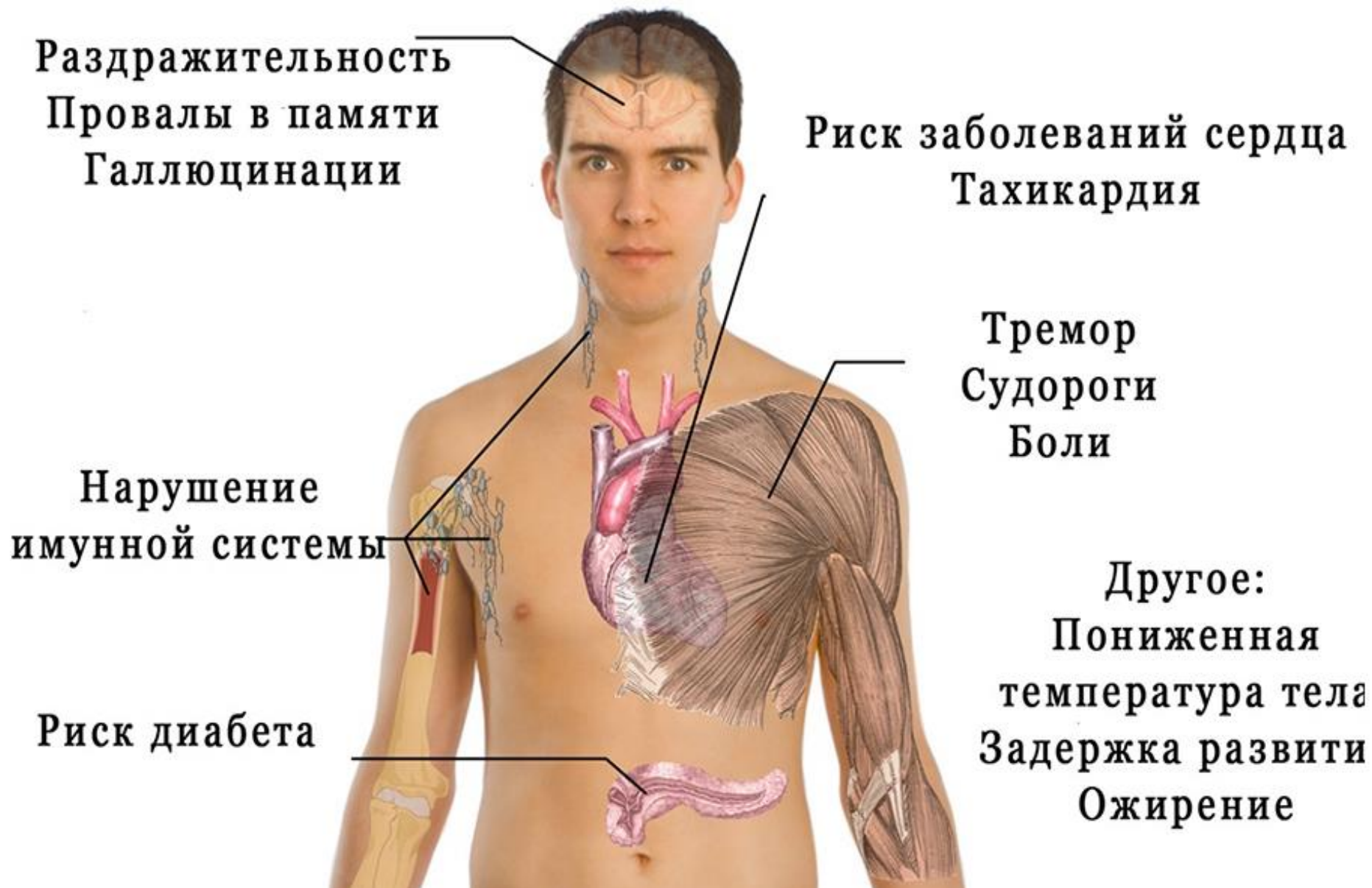


ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК СНА?

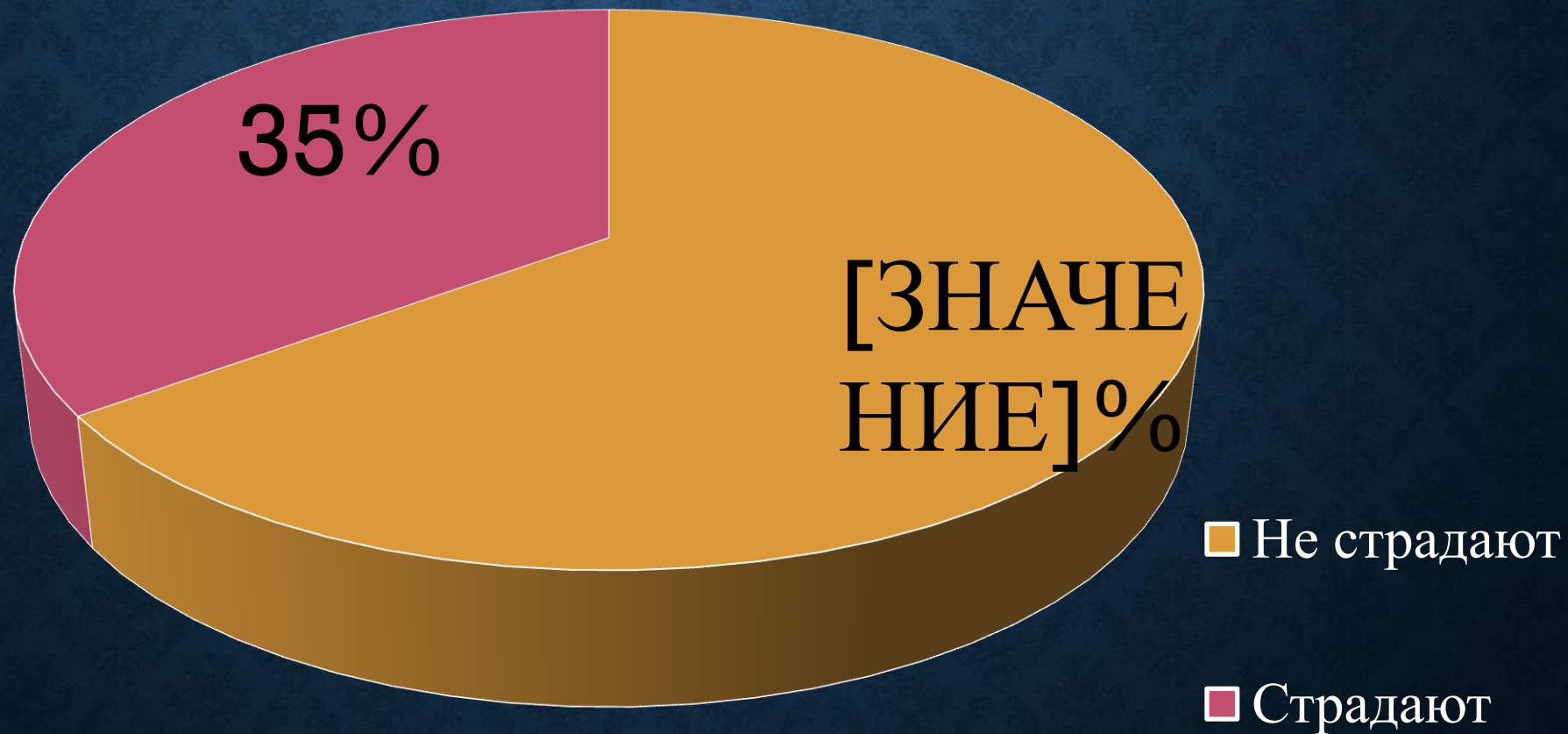
- 1. Если вы не можете спать, ...встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.
- 2. Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать.
- 3. Прежде чем встать с постели проделайте упражнения для пробуждения.



ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА

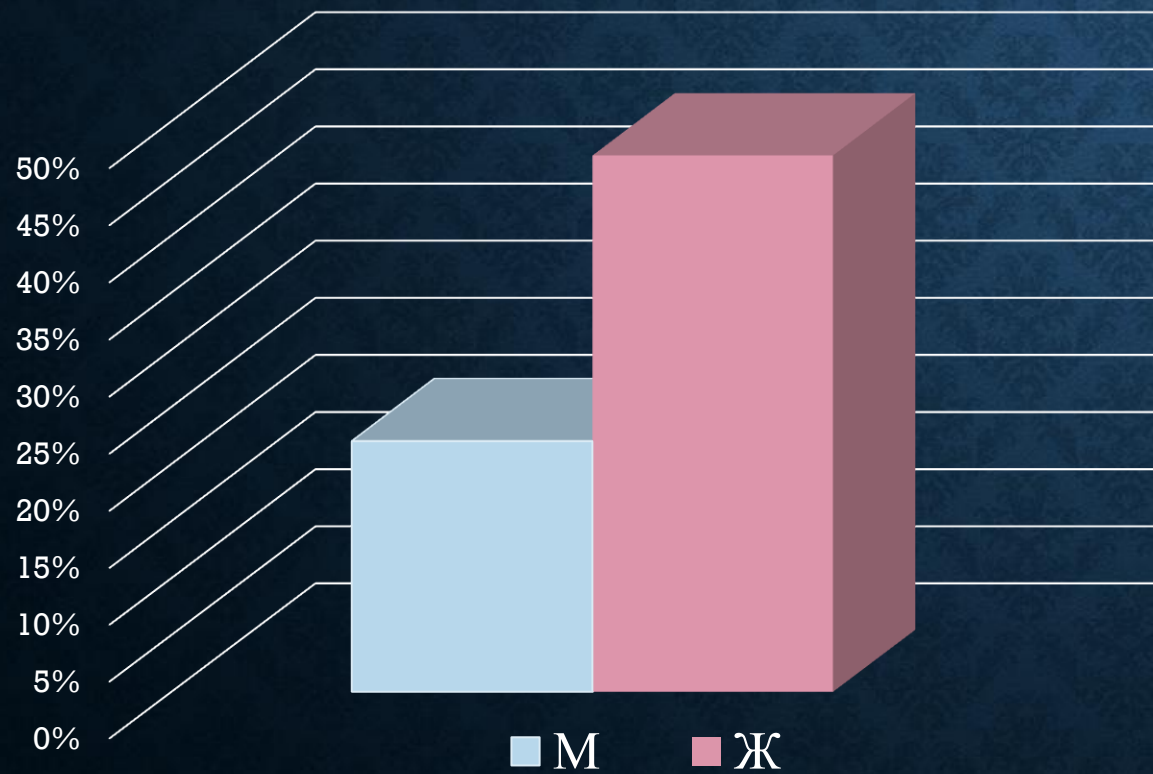


ВЫВОД ТЕСТИРОВАНИЯ

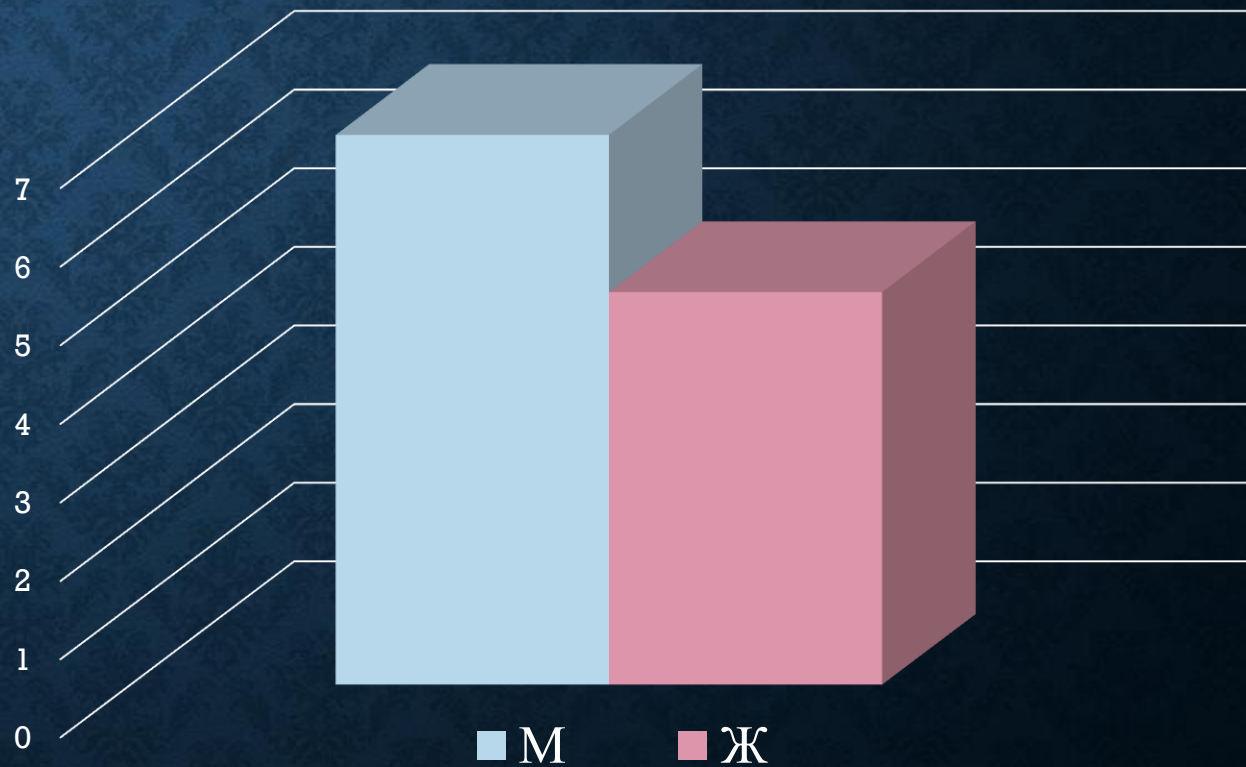


ДИАГРАММЫ

Люди, страдающие бессонницей

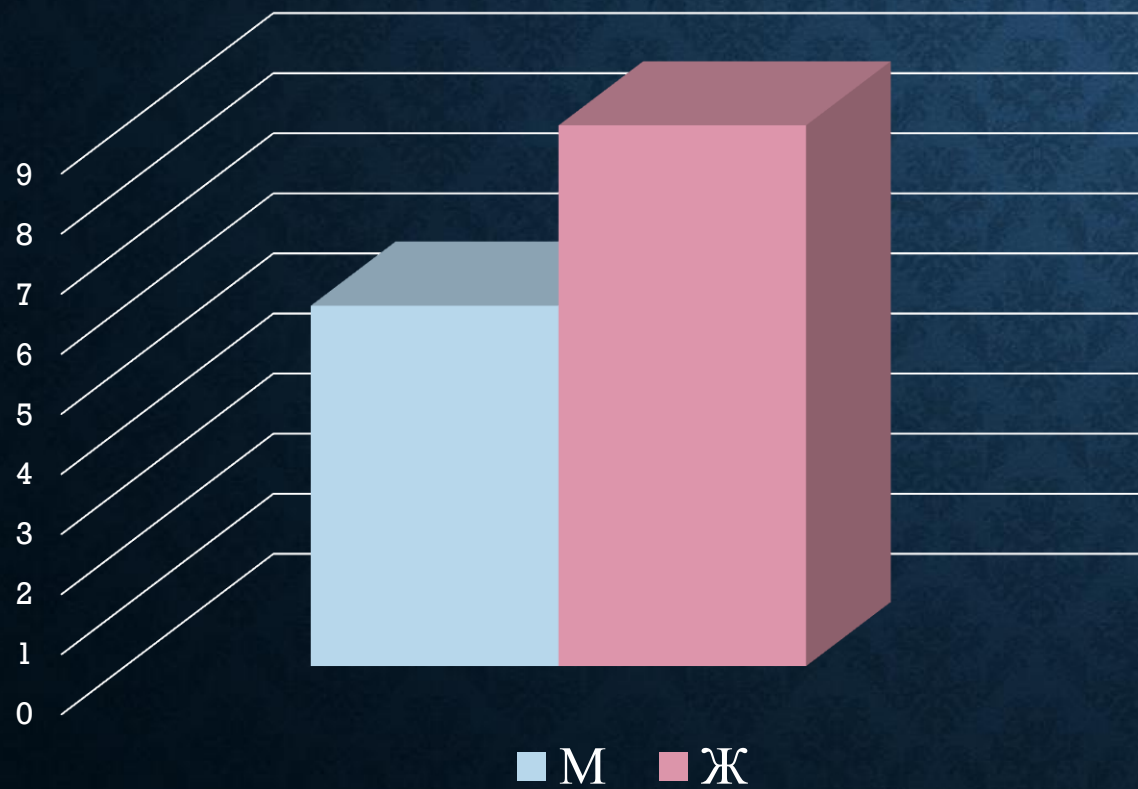


Количество времени во сне

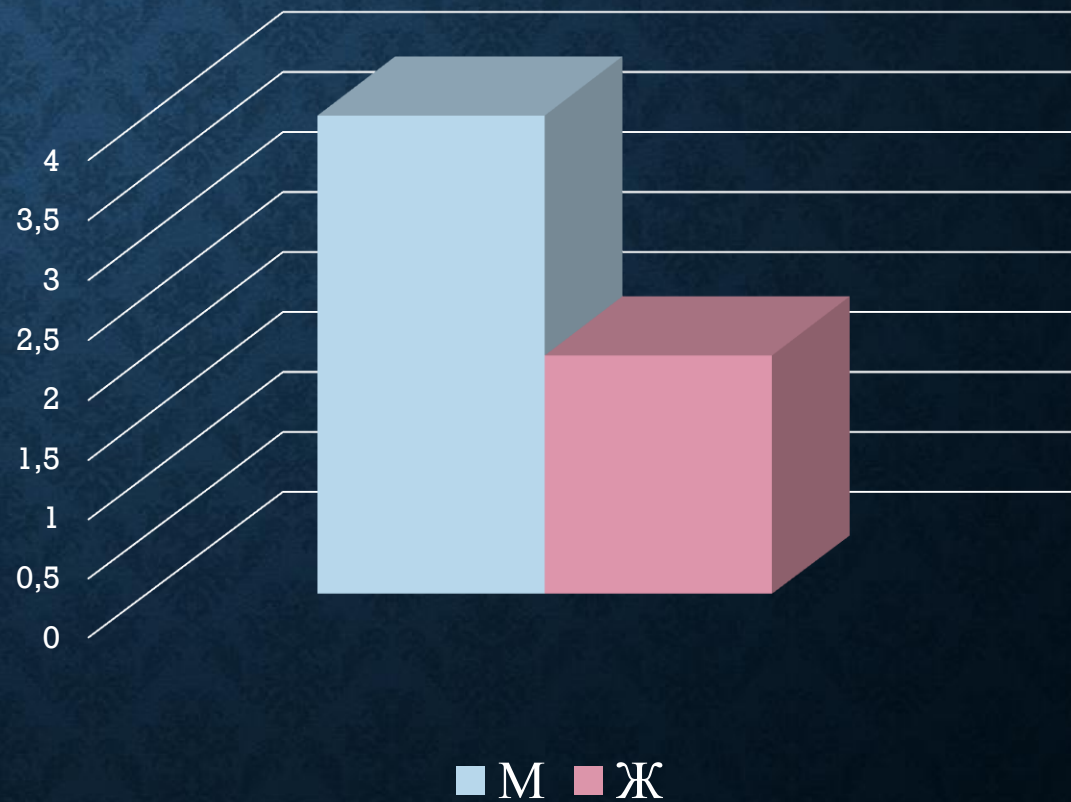


ДИАГРАММЫ

Время, проводимое в гаджетах



Время, проводимое на улице



НОВЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ С БЕССОННИЦЕЙ



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
СПИТЕ СЛАДКО И СПОКОЙНО!**

