Gymnázium Gelnica, SNP 1, 056 01 Gelnica

Biologická olympiáda kategória C

Školský rok 2018/2019

**Spánok a biorytmus  študentov Gymnázia**

**v Gelnici**

**Soňa Tomečková**

**III.O**

**Abstrakt**

Práca sa zaoberá spánkom, jeho základnými štádiami, metódami skúmania, snami ako aj vplyvom vonkajšieho prostredia na kvalitu spánku. Zároveň poukazuje na dôležitosť dodržania konkrétnych časov spánku vzhľadom na vek a fyziologický stav ľudí.

Formou dotazníka spracováva a vyhodnocuje prieskum vnímania spánku, jeho dĺžky trvania počas noci v priebehu týždňa, ako aj počas víkendu, zisťuje čas zaspávania, problémy zaspávania u študentov 4 ročného štúdia na Gymnáziu v Gelnici. Na základe výsledkov dotazníka prebieha realizácia prezentácie týkajúcej sa dôležitosti spánku u mladších žiakov gymnázia, čím prispieva k zvýšeniu povedomia predkladanej problematiky.

.

**Ciele práce**

* objasniť spánkové štádia, metódy skúmania spánku
* potvrdiť vopred stanovené hypotézy ( 1. Väčšia polovica študentov nespí počas týždňa 8 a viac hodín, 2. Väčšina študentov spí počas víkendu dlhšie ako cez týždeň, 3. Menej ako 50% študentov malo niekedy problém so zaspávaním)
* zhodnotiť spánkový režim, dĺžku spánku, problémy so zaspávaním u študentov Gymnázia v Gelnici
* vytvoriť vlastné video
* vytvoriť vlastný leták na podporu Svetového dňa spánku
* uskutočniť prezentáciu pre mladších žiakov našej školy a oboznámiť ich o dôležitosti dodržiavania správnych zásad spánku

**Metodika práce**

Pri vypracovaní práce bolo z hľadiska metód použité vytvorenie dotazníka, tvorba vlastného videa podporujúceho rozšírenie vedomostí o skúmanej problematike. Tvorba plagátu ku Svetovému dňu zdravého spánku a navrhnutie aktivít na Gymnáziu v Gelnici pri tejto príležitosti. Záverečným bodom práce bola jej samotná prezentácia mladším žiakom našej školy, kde sme využitím aktivizujúcich a prezentačných metód poukázali na dôležitosť dodržiavania správnych zásad spania.

**Priebeh a realizácia**

**Pre živé organizmy je typické striedanie obdobia spánku a obdobia bdenia. Každý druh má optimálnu dĺžku spánku, ktorá je pre neho najprínosnejšia.**

**Potreba spánku sa u ľudí zvyšuje vždy, keď nastáva obdobie väčšej záťaže, čo je typické aj pre dospievajúcich ľudí. Morgenthaler (2010) vo svojej publikácií tvrdí, že by sa mala dĺžka spánku u dospievajúcich ľudí pohybovať medzi 9 – 11 hodinami. Toto tvrdenie som sa snažila potvrdiť resp. vyvrátiť pomocou vytvoreného dotazníka so smerovaním na vybranú skupinu študentov.**

Ako to celé prebiehalo?

Pred samotnou realizáciou som sa formou samoštúdia oboznámila so základnou problematikou spánku. (júl 2018)

S tvorbou práce som začala v septembri 2018, kedy som vytvorila dotazník, na základe ktorého som chcela zistiť (u študentov nášho gymnázia):

1. dĺžku spánku počas víkendu a v pracovné dni
2. čas zaspávania počas víkendu a v pracovné dni
3. dôvod neskorého zaspávania
4. čas ranného vstávania
5. výskyt problémov so zaspávaním ...

Ďalším krokom bolo vytvorenie plagátu pri príležitosti Svetového dňa zdravého spánku s návrhom aktivít na jeho podporu.

Poslednou fázou (december 2018) bola realizácia prezentácie výsledkov mojej práce žiakom našej školy, kde som im predstavila pomocou mnou vytvoreného videa základné informácie o dôležitosti a potrebe adekvátnej dĺžky spánku, vplyve vonkajšieho prostredia na jeho kvalitu. V závere prebehlo aj zhodnotenie výsledkov dotazníka s poukázaním na nesprávne spánkové návyky u dospievajúcich ľudí.

**Záver**

Výsledkom nášho prieskumu bolo potvrdenie 1.hypotézy, ktorá hovorila o tom, že viac ako 50% študentov spí menej ako 8 hodín, ako aj potvrdenie 3.hypotézy. Hypotéza č.2 sa nepotvrdila.

Výsledky dotazníka poukázali na niekoľko dôležitých faktov, akými sú: nedostatočná doba spánku počas celého týždňa (7 hodín), neskorý čas zaspávania (po 22:00), ako aj skoré vstávanie u 24% študentov (05:01 – 05:30). Veľmi zaujímavé je zistenie, že približne 1/3 študentov sa už stretla s problémom so zaspávaním.

Podarilo sa nám vytvoriť plagát ku Svetovému dňu zdravého spánku a navrhnúť aktivity na jeho podporu u študentov na našej škole. Taktiež uskutočniť prezentáciu pre mladších žiakov s cieľom zvýšiť povedomie o dôležitosti spánku.