Vážená komisia, milí súťažiaci,

Moje meno je Soňa Tomečková, som študentkou III. ročníka osemročného štúdia Gymnázia v Gelnici. Rada by som vám predstavila svoju prácu s témou Spánok a biorytmus študentov Gymnázia v Gelnici.

Odborníci poukazujú na celosvetové tendencie ku skráteniu spánku. To však výrazne zvyšuje riziko metabolického syndrómu, pri ktorom ľudia trpia obezitou, vysokým krvným tlakom, nízkou hladinou HDL cholesterolu, či cukrovkou. Avšak zvýšené je aj riziko nádorových ochorení... na čo upozorňuje profesorka Soňa Nevšímalová z neurologickej kliniky Všeobecnej fakultnej nemocnice v Prahe.

Táto informácia nás presvedčila o výbere témy práce.

Pred samotným začiatkom realizácie predkladanej problematiky som si stanovila tieto ciele:

* objasniť spánkové štádia, metódy skúmania spánku
* potvrdiť resp. vyvrátiť 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

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.

Prvým krokom praktickej časti bolo zistenie režimu spánku u žiakov na našom Gymnáziu. Výsledky dotazníka boli pomerne prekvapujúce, pretože....(.....................)

Uvedené výsledky prispeli k tomu, že som sa rozhodla zrealizovať osvetu o dôležitosti dodržiavania spravnych zásad spánku u žiakov na našom gymnáziu

Preto ďalším krokom bolo vytvorenie návrhu aktivity pri príležitosti Svetového dňa zdravého spánku, ktorý je každý rok 21.marca, uvedený návrh sme predložili aj vedeniu školy prostredníctvom žiackej školskej rady. Sme veľmi radi, že vo štvrtok sa náš návrh aj zrealizuje☺ V uvedený deň sme navrhli tieto aktivity ..... (tu vypíšeš to z letáčika)

V ďalšom bode bolo vytvorenie vlastného náučného videa obsahujúceho základné informácie o spánku. Pričom základné údaje boli podané náučne a schematicky. (ukážka)

Posledným bodom praktickej časti bola realizácia prednášky pre mladších žiakov našej školy. Žiaci počas prezentácie javili veľký záujem o získanie nových informácií týkajúcich sa tejto problematiky, aktívne spolupracovali, čo je možné vidieť aj na fotkách.