

Домашнее задание №3

«Техники эффективного чтения»

В качестве темы, для которой необходимо найти источники, я выбрал тему «Принципы и методики здорового сна». Я считаю, что в эпоху цифровых технологий, когда нас окружает куча устройств, способных отвлечь и вмешаться в наш сон, это очень актуальная тема. Я сам постоянно сталкиваюсь с тем, что не могу уснуть, потому что мне кто-то пишет или у меня появилось желание посмотреть еще какое-нибудь видео или полистать мемчики и так до бесконечности. Основная моя цель — изучить принципы и методики здорового сна, чтобы спать лучше, высыпаться чаще, быть здоровее и чувствовать себя бодрее.

В качестве источника информации я решил выбрать научную электронную библиотеку eLibrary — российскую научную электронную библиотеку, интегрированную с Российским индексом научного цитирования (РИНЦ). В итоге я нашел следующие источники по выбранной теме:

1. Варганов, Д. Р. Особенности здорового сна / Д. Р. Варганов, А. С. Меркулова // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей III-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 07 октября 2021 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 19-21. – EDN UKTQBN.
2. Александров, Н. С. Сон как фактор здорового образа жизни / Н. С. Александров, Е. В. Иванова // Рефлексия. – 2023. – № 2. – С. 94-97. – EDN LOEJKD.
3. Постнова, Н. Ю. Здоровый Сон и его влияние на современного человека / Н. Ю. Постнова // Инновационное развитие регионов: потенциал науки и современного образования : материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием, приуроченной ко Дню российской науки, Астрахань, 08–09 февраля 2022 года. – Астрахань: Астрахан-

ский государственный архитектурно-строительный университет, 2022. – С. 288-291. – EDN KIIIPG.

4. Головчан, Е. Н. Критерии здорового сна / Е. Н. Головчан // Образование. Наука. Производство : Сборник докладов XIV Международного молодежного форума, Белгород, 13–14 октября 2022 года. Том Часть 18. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 165-169. – EDN CMGZWX.
5. Даудов, Д. Р. Структура здорового сна человека / Д. Р. Даудов, Т. Р. Хамирзоев // Молодой ученый. – 2023. – № 4(451). – С. 101-102. – EDN DYKWAG.