

**Результаты опросника 8х классов.**







Большинство (21 человек) считают, что спать нужно 9-10 часов

Учащиеся наблюдают такой результат недосыпания:

1. Болит голова
2. Депрессия
3. Плохое настроение
4. Тошнота
5. Усталость
6. Ухудшение работоспособности
7. Ухудшение концентрации внимания
8. Ощущение «ходячего мертвеца»
9. Частые болезни
10. Слипшиеся глаза
11. Общая слабость