**ВЛИЯНИЕ СВЕТА ОТ ЭКРАНОВ ГАДЖЕТОВ НА КАЧЕСТВО СНА**

Ларин Е.А.

Руководитель работы:Алексеенок М.Д.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы "Школа № 1505 "Преображенская", 107061Москва, 2-я Пугачёвская улица, д. 6А e-mail: [1505@edu.mos.ru](mailto:1505@edu.mos.ru)

**Анонс**

В исследовательском проекте "Влияние света от экранов гаджетов на качество сна" дано определение качеству сна, также рассмотрена его физиология. Выдвинута гипотеза зависимости качества сна от использования гаджета. Подобрано оборудование для работы, проведено исследование на группе подростков, сформулированы выводы на основе результатов исследования.

**Ключевые слова:** качество сна, гаджеты

**Текст тезисов**

В современное время подростки часто используют свои мобильные телефоны. По данным последних исследований на взрослых синий свет, излучаемый гаджетом перед сном, негативно влияет на качество сна[1].Но на данный момент исследований на подростках не проводилось.

В данном исследовании мы постарались выяснить, влияет ли гаджет на качество сна.Исследование проводилось на десяти испытуемых подросткового возраста. Для каждого было определено время засыпания при использовании гаджета и чтении книги перед сном.

Далее нами были вычислены средние значения времени засыпания для каждого испытуемого при двух условиях засыпания (4 дня с каждым условием). Затем было вычислено среднее значение получившихся значений и посчитана погрешность (стандартное отклонение), на основе полученных данных был построен график. При засыпании с телефоном или книгой количество времени засыпания меньше 30 минут, что соответствует качественному сну.

В результате исследования, можно сделать вывод, что для данной выборки подростков использование гаджетов перед сном не влияет на его качество, так как р**азличие статистических данных не достоверны.**

# Списокиспользованнойлитературы:

1. [8 Ways To Use Your Gadgets At Night And Still Get A Good Night’s Sleep](https://www.fastcompany.com/3042717/8-ways-to-use-your-gadgets-at-night-and-still-get-a-good-nights-sleep). FastCompany [Электронныйресурс] URL: <https://www.fastcompany.com/3042717/8-ways-to-use-your-gadgets-at-night-and-still-get-a-good-nights-sleep> (датаобращения08.12.2019)
2. Melatoninandsleep[Электронный ресурс] URL:<https://www.sleepfoundation.org/articles/melatonin-and-sleep>(датаобращения08.12.2019)
3. Scutty S. Your smartphone may be hurting your sleep.CNNhealth. [Электронный ресурс] URL: https://edition.cnn.com/2016/11/09/health/smartphones-harm-sleep/ (дата обращения08.12.2019)
4. The Science of Sleep: A Brief Guide on How to Sleep Better Every Night. [Электронный ресурс] URL:<https://jamesclear.com/sleep#The%20Sleep%20Cycle>(дата обращения08.12.2019)
5. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский; АМН СССР. – Москва: Советская энциклопедия, 1987. – С.581-582.