



راه کارهای سالم برای بهبود کیفیت خواب

پژوهشگران: وینایمانی، روژینا کاظمی

معلم راهنما: سرکار خانم زنگنه

پیشنهادها

و در ادامه کارهایی که باید انجام دهیم این هست که پرسش نامه ها را به بزرگسالان و میانسالان بدهیم تا ببینیم این مواد چه مقدار روی آنها به نسبت نوجوانان اثر می گذارد.

مواد و روشها

روش کار:

ما برای تهیه ی پرسش نامه مواد غذایی که دارای حداقل منیزیم و تربیتوفان هستند پیدا کردیم مثل شیر و موز و گردو و... که در دسترس همه ی ما است. ما در پرسش نامه به نوشتیم مثل اینکه وقت خود را در رختخواب هدر ندهند که این کار را میتوانند راحت انجام دهند.

موادی که باید مصرف کنند:

- | | |
|-------------------|------------|
| ۱ شیر | ۲ موز |
| ۳ گوشت بوقلمون | ۴ میگو |
| ۵ سالمون | ۶ تخم مرغ |
| ۷ تخمه افتابگردان | ۸ گردو |
| ۹ نخود | ۱۰ بروکلی |
| ۱۱ ذرت | ۱۲ اووکادو |

کارهایی که باید انجام دهند:

- ساعت خواب خود را مشخص کنید.
- وقت خود را در رختخواب هدر ندهید.
- قبل از خواب چند دقیقه سکوت کنید.
- بس از غروب از مصرف مواد محرک بپرهیز کنید.

چکیده

خواب یکی از مهمترین فعالیت هایی است که به شدت روی سیستم زندگی و کیفیت عملکرد تاثیرگذار است. در این پروژه پیشنهادهایی برای بهبود کیفیت و میزان خواب برای شرکت کنندگان در نظر گرفته شد که به صورت یک روش سبک زندگی به آن ها ارایه شد و توسط پرسشنامه اثرگذار بودن آن ها در بهبود کیفیت خواب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

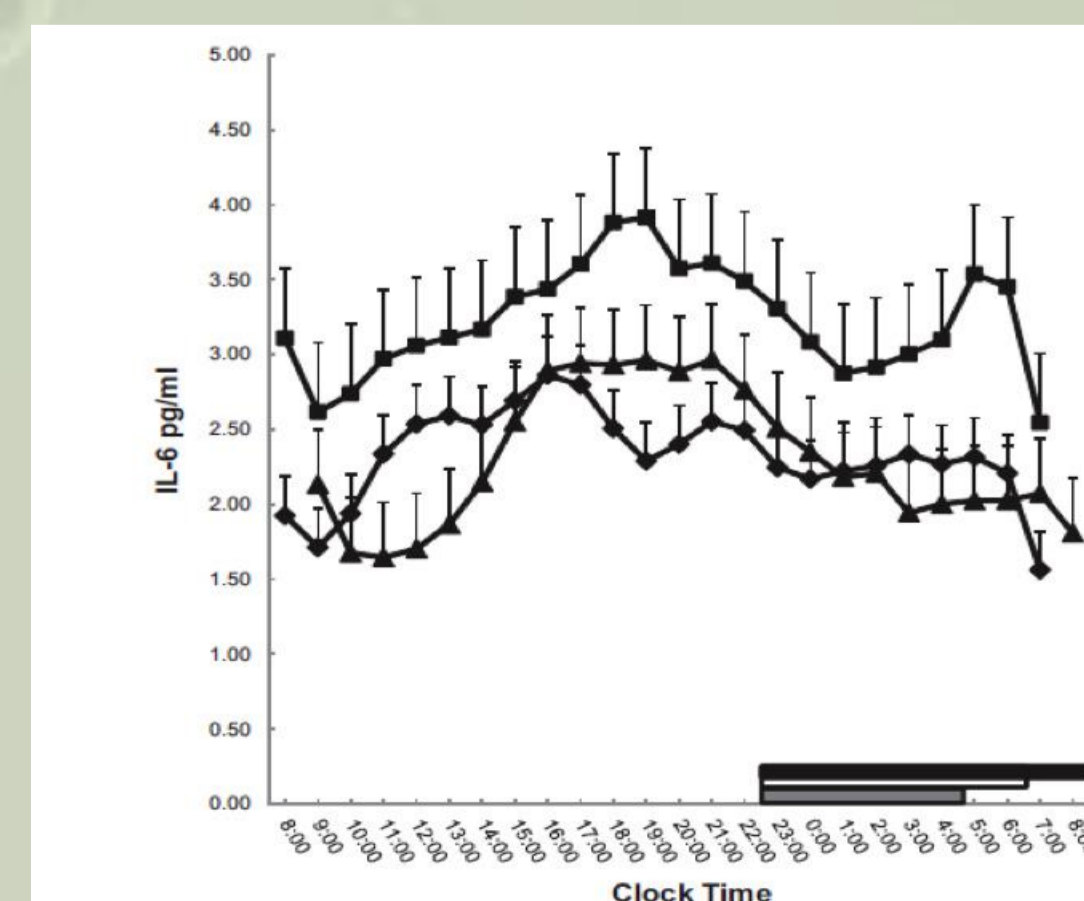
مقدمه

ما برای اینکه بتوانیم فعالیت های روزمره خود را انجام دهیم نیاز به خواب کافی داریم. ما بیشتر از یک سوم زندگی خود را به خواب اختصاص می دهیم پس خواب یکی از مهمترین فعالیت ها است. ما اگر کم بخوابیم دچار سردرد و بی حوصلگی و خستگی و سرحال نبودن می شویم بس خواب خیلی در زندگی انسان مهم است. ما دو نوع خواب داریم خواب rem و nrem یعنی وقتی ما می خوابیم اول در حالت nrem و بس از مدتی به خواب rem میرویم یعنی به خواب عمیق می رویم. مواد غذایی و فعالیت هایی هستند که روی کیفیت و میزان خواب تاثیر می گذارد مثل منیزیم و تربیتوفان هستند که در دسترس همه ی ما است.

تحلیل و نتایج

آزمایش به صورت میدانی و به روش پرسشنامه انجام شد. احتمالاً کسانی که از مواد غذایی دارای منیزیم و تربیتوفان بیشتر استفاده کردند و قبل از خواب از محرک های غذایی استفاده نکردند خواب با کیفیت تر و بیشتری داشتند که این موضوع توسط نرم افزارهایی که خواب را آنالیز می کنند می تواند مورد بررسی قرار بگیرد.

تصاویر و نمودارها



منابع

- Information about Sleep. NIH Curriculum Supplement Series
- Physiology, Sleep .Joshua E. Brinkman; Sandeep Sharma
- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vladyslav V Vyazovskiy