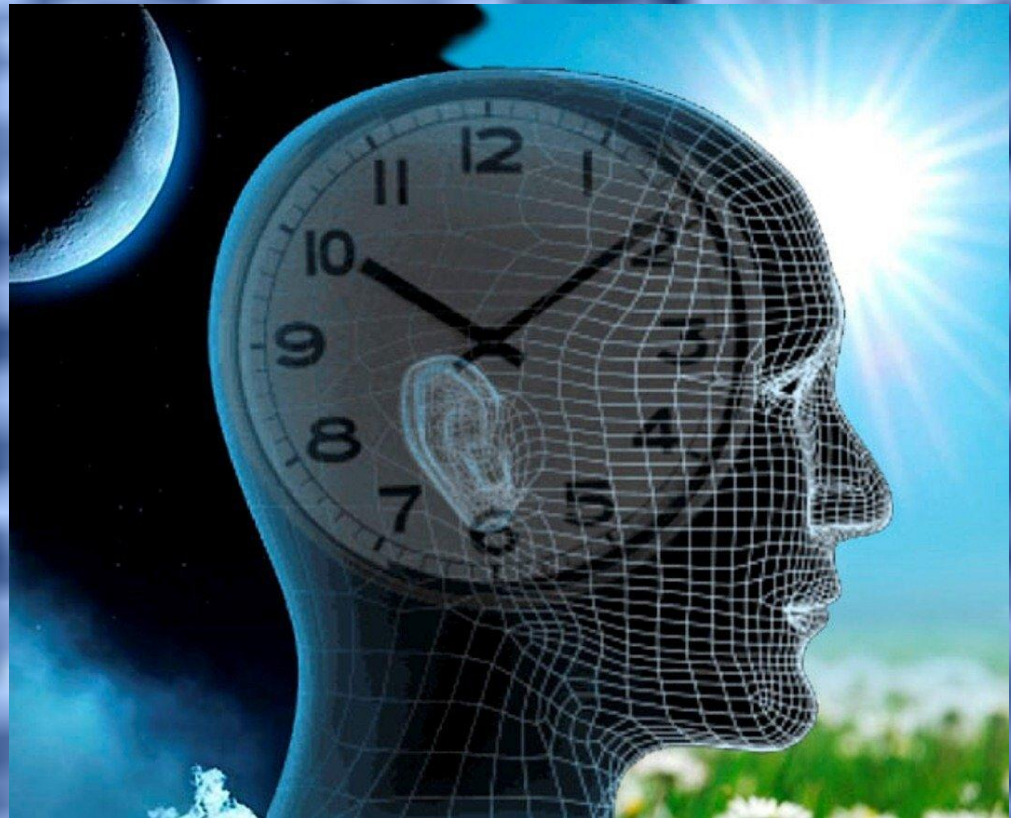


# Биологические ритмы и сон

Выполнила студентка  
Группы 4ПСО-12  
Рубцова Екатерина



**Сон** — состояние, периодически возникающее у человека и других теплокровных животных, при котором прерывается двигательная и сенсорная активность.



# Фаза быстрого сна

Фаза сна, во время которой регистрируется быстрое движение глаз, в этой фазе человек чаще всего видит сновидения.



# Фаза медленного сна

Фаза физиологического сна, которая характеризуется наличием на электроэнцефалограмме медленных высокоамплитудных колебаний и веретенообразных серий быстрых колебаний (сонных веретен); составляет по продолжительности большую часть сна.



# Сравнительная таблица

<b>Фазы сна</b>	
<b>Медленный сон</b>	<b>Быстрый сон (фаза сновидений)</b>
<b>Сопровождается редким дыханием, пульсом, расслаблением мышц, снижением обмена веществ и температуры</b>	<b>Активизируется деятельность внутренних органов, учащается пульс, дыхание, повышается температура, двигаются глаза под веками, сокращаются разные группы мышц конечностей и мимические мышцы</b>
<b>Длится 1,5–2 часа, сменяется быстрым сном</b>	<b>Длится 10–15 мин, затем вновь наступает фаза медленного сна</b>
<b>Обычный сон состоит из 4–5 циклов, сменяющих друг друга</b>	

# Бессонница

**Временная бессонница.** Как правило, она кратковременная и вызвана определенным фактором — чрезмерным приемом пищи, стрессом, изменением обстановки. Если его убрать, режим сна быстро восстановится.

**Хроническая бессонница.** Специалисты называют состояние хроническим, если человек не спит как минимум три ночи в неделю. Это может быть реальное отсутствие сна или сон плохого качества в течение трех месяцев.

**Нарушение ритма сна и бодрствования.** Следствие ночной смены на работе или регулярное нарушения режима.

**Биологические ритмы** - периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений.



# Работа биоритмов в течение суток

- 4-5 часов утра — подготовка организма к пробуждению. Постепенное наращивание активности жизнедеятельности.
- 5 часов утра — снижение выработки мелатонина, постепенное повышение температуры тела, нарастание выработки гормонов активности, повышение уровня адреналина, гемоглобина и сахара, учащение пульса, повышение давления. Все это усиливается под действием нарастающего уличного шума, изменения освещенности, изменения температуры.



# Работа биоритмов в течение суток

- **6 часов утра** — выработка надпочечниками кортизола, который также называют «гормоном пробуждения». Именно в это время и происходит физиологическое пробуждение, оптимальное время для того, чтобы начать новый день, если спать вы ложились также в соответствии с суточным биоритмом.
- **С 7 до 9 часов утра** — время зарядки, утренних тренировок, физической активности. Современная биохимия и биоритмология настаивают, что с 4 утра до 12 дня организм проходит стадию самоочищения, потому не следует ему мешать в этом деле ради сохранения здоровья и не стоит есть до 12 ч. дня, только пить.

# Работа биоритмов в течение суток

- **9 часов утра** — высокая умственная активность, хорошая работоспособность, в том числе хорошо работает кратковременная память. Самое время усвоения новой информации, не стоит нагружать себя физически.
- **9-10 часов** — время планирования и легкого отдыха.
- **9-11 часов** — усиление Вашего иммунитета, потому грамотные врачи именно на это время назначат прием лекарств, повышающих сопротивляемость организма болезням.

**Спасибо за  
внимание!!!**