

Тема занятия

**Гигиенический режим сна-
составляющая здорового образа
жизни**

«Врачующий бальзам больной души
СОН-это чудо матери- природы
вкуснейшее из блюд в земном пиру»...

В.Шекспир

Определение сна

- * СОН – это физиологическое состояние мозга и организма человека, а также животных, внешне характеризующееся обездвиженностью организма.

Сон

- периодически наступающее физиологическое состояние у человека и животных, характеризующееся обездвиженностью и почти полным отсутствием реакции на внешние раздражители, уменьшением активности ряда физиологических процессов.



Потребность во сне:

- * Новорожденные- 16- 20 часов в сутки
- * 1 год – 14-15 часов
- * 6-9 лет – 11-12 часов
- * 14-18 лет – 9-10 часов
- * Взрослые – 7-8 часов

Значение сна:

- * 1. Понижается обмен веществ
- * 2. Снижается частота сердечных сокращений
- * 3. Дыхание поверхностное и редкое
- * 4. Снижается температура тела
- * 5. Повышается работоспособность
- * 6. В процессе сна создается чувство бодрости

Фазы сна



Стадии сна

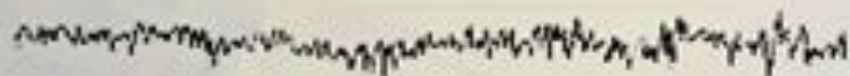
Медленный сон (1-1,5 часа)	Быстрый сон (10-15 минут)
<p>Редкие волны большой амплитуды, расслаблены, дыхание, замедленно, неподвижны, веществ и понижаются, нет</p> <p>большой мышцы ровное сердцебиение глазные яблоки обмен температура сновидений</p>	<p>Колебания быстрые, ритм сердечной деятельности повышается, глазные яблоки подвижны, мышцы расслаблены, активизация деятельности всех внутренних органов, сокращение отдельных групп мышц, сновидения</p> <p>К утру продолжительность стадии увеличивается до 25-30 минут – активация функций к моменту пробуждения</p> <p style="text-align: right;">Ich mach eine</p>



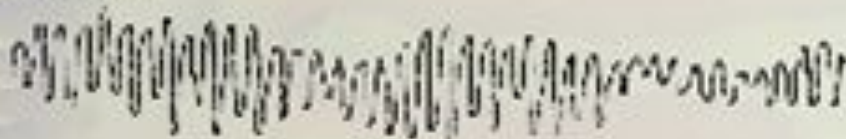
Pause*gg

Электрэнцефалограмма человека

возбуждение



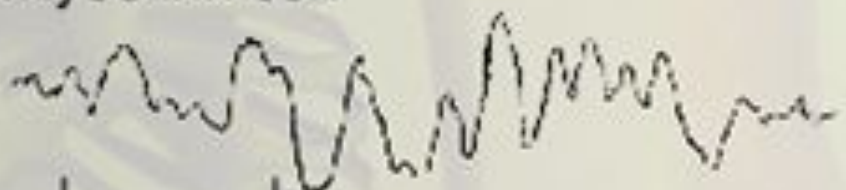
покой



засыпание



глубокий сон



1 сек.



ТЕОРИЯ СНА:

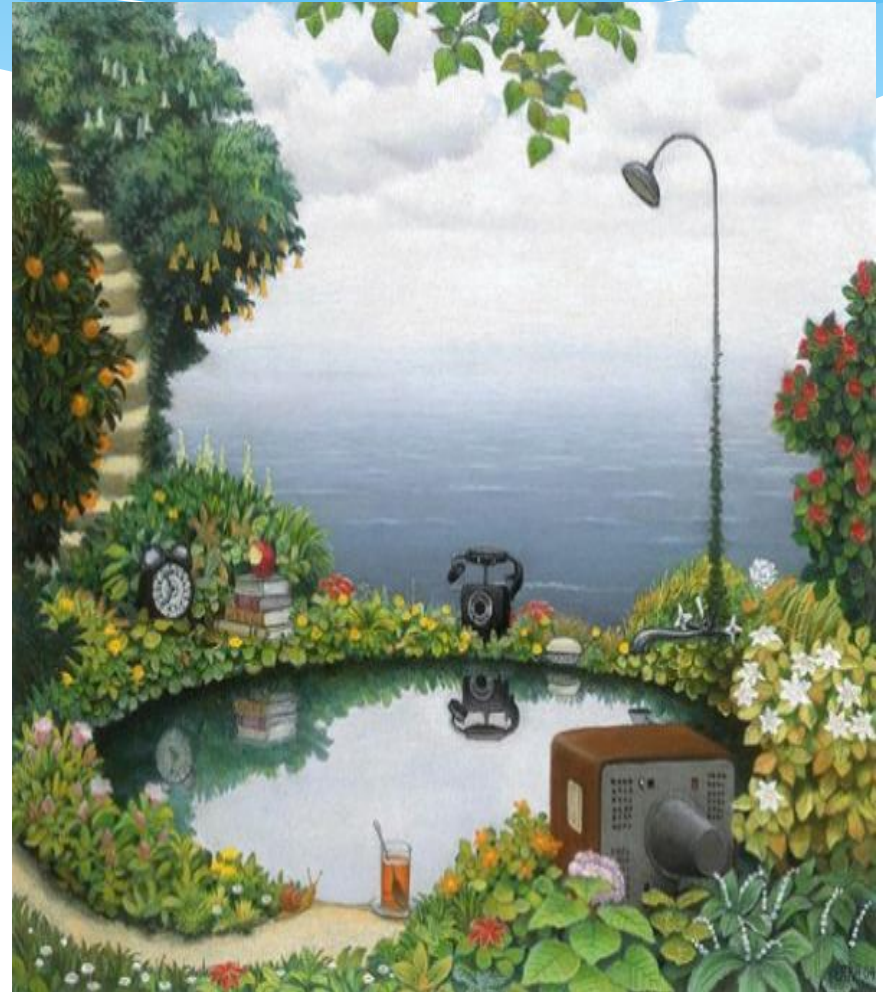
- * Сон - это торможение клеток коры больших полушарий головного мозга (нейронов), выработка гипнотоксинов, отравляющих на время клетки головного мозга. Во время сна активность головного мозга не прекращается, а лишь перестраивается.
- * Сон- это защитное приспособление организма от переутомления.

ТЕОРИЯ СНА:

- * Во время сна клетки головного мозга восстанавливают свою работоспособность.
- * Центр сна находится в среднем мозге.
- * Медиатор, вызывающий развитие сонного состояния- серотонин.
- * Разрушение центра сна приводит к уменьшению количества серотонина и человек лишается возможности засыпать.

Виды снов :

- Компенсационные сны
- Творческие сны
- Фактические сны
- Повторяющиеся сны
- Физиологические сны
- Предупреждающие сны
- Осознанные сны
- Экспрессивные сны
- Вещие сны**



СКОЛЬКО СНОВ МЫ ВИДИМ ЗА НОЧЬ? ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЗАПОМИНАЕМ СНЫ?

- * За ночь мы видим в среднем 4-5 снов. Когда человек просыпается, около 95% снов исчезают. Это происходит потому, что сны откладываются на время в кратковременной памяти, а химическое вещество, необходимое, чтобы запечатлеть их в долговременной памяти, - серотонин - отключено во время сновидений. Чаще всего мы запоминаем сны, которые видим в момент пробуждения, или те, которые нас сильно напугали или потрясли.

Нарушения сна:

- *1. Летаргический сон
- *2. Лунатизм
- *3. Бессонница
- *4. Гиперсомния

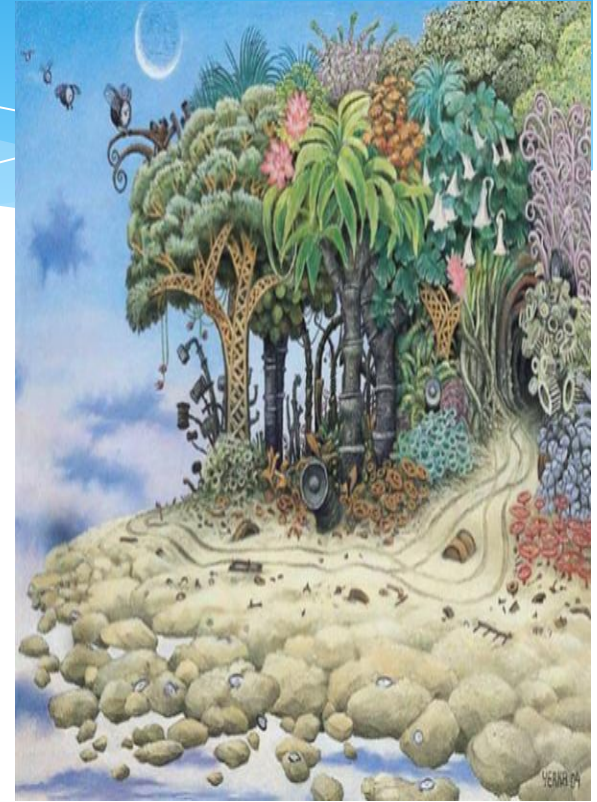
ГИГИЕНА СНА:

- * 1. продолжительность сна - не менее 8 часов
- * 2. перед сном проветривать комнату
- * 3. не есть на ночь
- * 4. ложиться спать в одно и то же время
- * 5. исключить воздействие раздражителей (шум, яркий свет, громкая музыка)
- * 6. удобная кровать с жестким матрасом
- * 7. плоская подушка или отсутствие ее совсем

Что такое сновидения?

И.М. Сеченов — «сновидения —
небывалая
комбинация
бывалых
впечатлений»

Мы видим сновидения в
фазе
быстрого сна.



Закрепление

- * 1. Что такое сон? Почему он необходим?
- * 2. Что помогает наступлению сна?
- * 3. Почему недосыпание отрицательно сказывается на здоровье человека?
- * 4. В какую стадию сна бывают сновидения?
- * 5. Что происходит во время сна?
- * 6. Чем быстрый сон отличается от медленного сна?

Домашнее задание:

- * **Учить** § 28, подготовить сообщения или презентации на темы:
- * Бессонница, причины ее возникновения
- * Летаргический сон
- * Лунатизм
- * Гиперсомния