

Сон и бодрствование

- Сон и бодрствование
- (Учебник п.52)



Сон

- ▣ это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности.
- ▣ Смена сна и бодрствования - это повторение природного ритма Земли - смена дня и ночи, к которому

Фазы сна

Медленный сон

Быстрый сон

Стадии сна

■ Медленный сон

- частота пульса падает,
- дыхание становится реже,
- мышцы расслабляются.
- Нет движения глаз

■ Быстрый сон

- активизируется деятельность всех внутренних органов
- Движение глазных яблок
- Подъемы и падения дыхания и пульса

Ночной сон

- Чередование медленного и быстрого сна ,
- 4-6 циклов

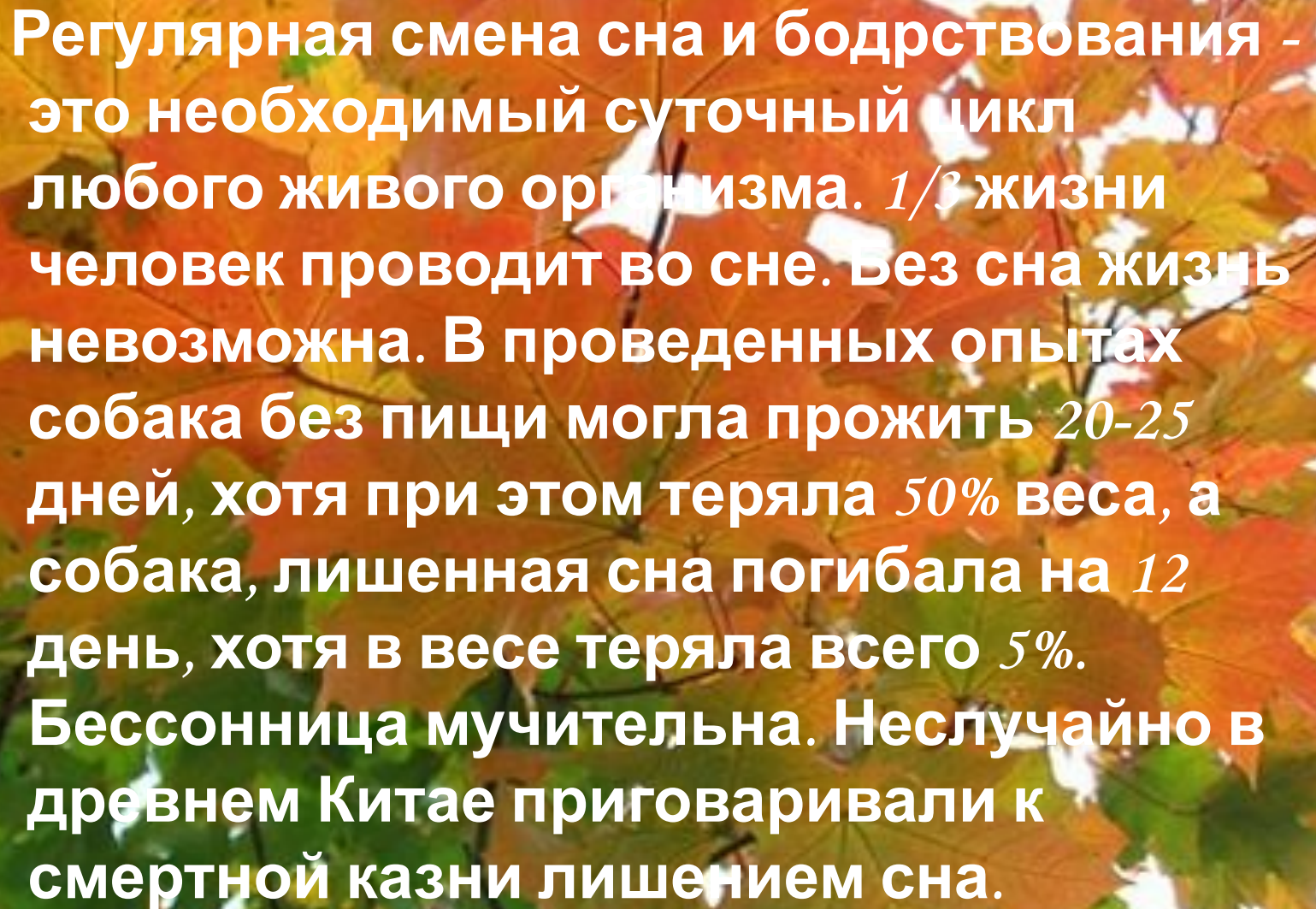
Как происходит сон по фазам?

1-я стадия - дремота - выражается угнетением основного ритма спокойного бодрствования

2-я стадия — «сонных веретён»
(возникновение собственно Сна.)
Крепкий сон -10-15 мин

3-я стадия — Углубление в сон

4-я стадия — Фаза медленного и



Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. $\frac{1}{3}$ жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишённая сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.

Нарушение сна

Существует три типа нарушений сна:

- временные,
- периодические
- хронические.

Временные нарушения связаны с переменами в образе жизни, стрессовыми ситуациями дома или на работе, сменой часовых поясов при переезде.

Периодические нарушения сна бывают связаны с длительным нахождением в состоянии стресса, депрессиями и алкоголизмом.



**Любой сон более 24 часов – это
летаргический сон.**

Летаргия – это болезненное состояние
неподвижности, внешне напоминающее
сон.

Бессонница

Лунатизм

Группы людей



- 1. Трудно ли вам вставать рано утром?
- А) да
- Б) не всегда
- В) нет

- 2. В какое время вы предпочитаете лечь спать?
- А) после часа ночи
- Б) около 11 ч.
- В) около 10 ч.

- 3. В какое время вы предпочитаете кушать обильно?
- А) утром
- Б) в обед
- В) вечером

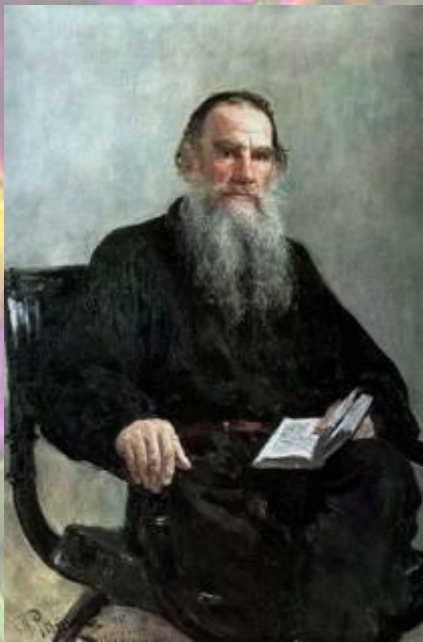
- 4. Когда вам легче учить уроки?
- А) поздно вечером
- Б) днём
- В) в утренние часы


- ▣ - если больше ответов А – вы сова
- ▣ - если больше ответов В – вы жаворонок
- ▣ - если больше ответов Б – вы аритмик.

«Совы» — люди, у которых наблюдается отставание фазы сна. У них отмечается период колебаний циркадных ритмов больше, чем 24 часа, или так называемый *синдром отставленной фазы сна*. Они предпочитают ложиться спать позже 23—24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы.



«Совами» были такие
великие люди,
как Лев Толстой,
А.П. Чехов.





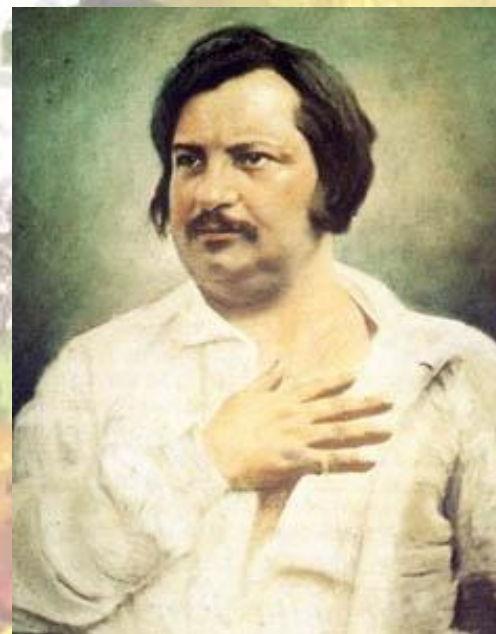
«Жаворонки» — люди, у которых циркадный ритм сдвигается вперед, то есть имеющие *синдром опережающей фазы сна*. У них период колебания околосуточных ритмов меньше 24 часов. Они рано хотят спать, быстро засыпают и очень рано встают в одни и те же утренние часы. Лучше всего им работается утром на «свежую голову», а к концу дня их работоспособность **снижается.**

Выдающиеся «жаворонки»

Оноре де Бальзак,
Дмитрий Менделеев.



Д. И. Менделеев



«Голуби» — люди дневного типа. Их циркадный ритм наиболее приспособлен к обычной смене дня и ночи. Период их наилучшей умственной и физической активности отмечается с 10 до 18 часов. Они лучше адаптированы к смене света и темноты. Но даже у них при переездах на большие расстояния со сменой часовых поясов в ночной работе наблюдается сбой собственных биологических часов.



Правила гигиены сна

1. Придерживайтесь режима.
2. Вечерние часы-время для отдыха и расслабления.
3. Долой кофеин, алкоголь и никотин.
4. Создайте себе хорошую обстановку для сна.

Какие утверждения верны?

1. Человек во сне проводит примерно:

- А) половину своей жизни;
- Б) две трети своей жизни;
- В) одну треть своей жизни.

2. Сон- особый тип:

- А) возбуждения;
- Б) торможения.

3. Природу сна научно обосновал:

- А) И.М. Сеченов;
- Б) И.П. Павлов;
- В) Н.И. Пирогов.

Выберите правильный ответ

4. Когда человек видит сны?

- А) во время быстрого сна;
- Б) медленного сна.

5. Сны видят:

- А) все люди;
- Б) только некоторые.

6. Все ли участки коры полушария охвачены во время сна торможением:

- А) да;
- Б) нет.

ОСОБЕННОСТИ ВНД ЧЕЛОВЕКА

Классификация потребностей

Потребности

- ▣ Базовые

- ▣ Вторичные
потребности

Безопасность, музыка, общение, питание,
питье, воздух, жилище, одежда, учеба,
наука, литература, искусство, забота о
ПОТОМСТВЕ

Речь (Учебник п.53)

- ▣ Вторая сигнальная система
- ▣ Значение устной и письменной речи

ЭМОЦИИ

МЫШЛЕНИЕ

Типы ВНД

- ▣ Холерик
- ▣ Сангвиник
- ▣ Флегматик
- ▣ Меланхолик

Интеллект