

# ЗДОРОВЫЙ СОН



# ***ХОРОШИЙ СОН – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!***

Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем.



# СТАДИИ СНА

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии.



# МЕДЛЕННЫЙ СОН

- **Первая стадия.**

Человек находится в полусонном состоянии, дремлет. У человека снижается мышечная активность, пульс и частота дыхания, понижается температура тела.



# МЕДЛЕННЫЙ СОН

- **Вторая стадия.**

Это стадия неглубокого сна. Продолжает снижаться мышечная активность, пульс и частота дыхания.



# МЕДЛЕННЫЙ СОН

- **Третья стадия.**

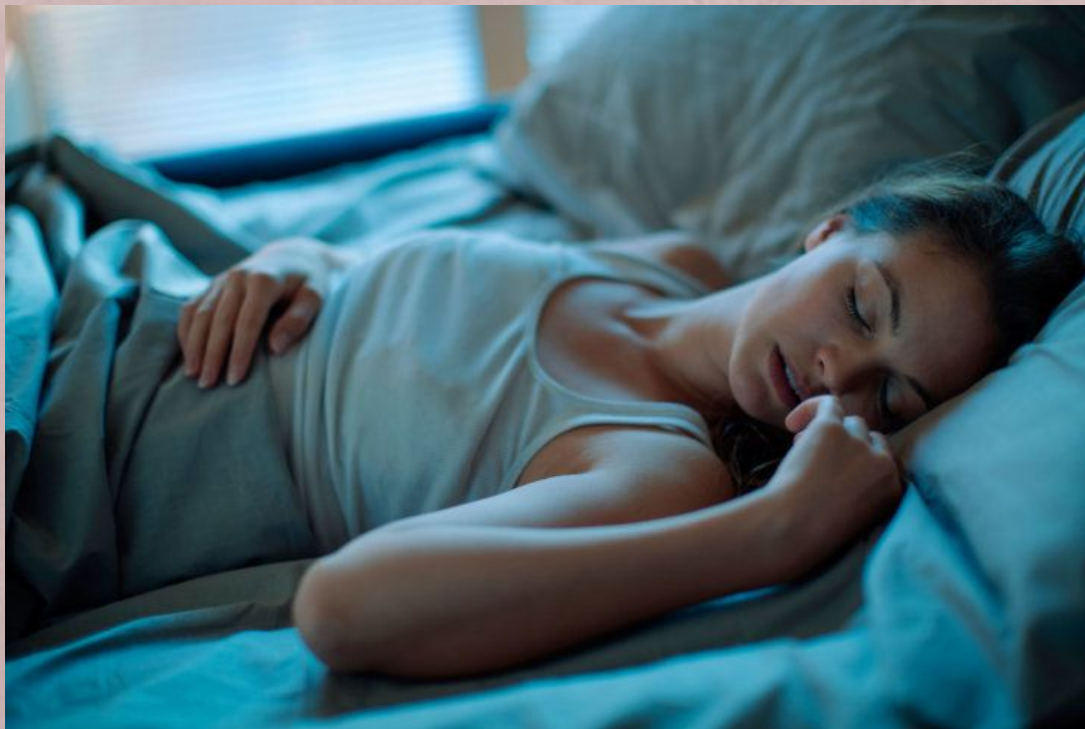
Стадия медленного сна. На этой стадии организм человека почти полностью расслаблен, клетки начинают восстановительную работу.



# МЕДЛЕННЫЙ СОН

- **Четвертая стадия.**

Стадия глубокого медленно сна. Тело человека полностью расслаблено, организм отдыхает и восстанавливается. Благодаря третьей и четвертой стадии при пробуждении мы чувствуем себя отдохнувшими.



# БЫСТРЫЙ СОН.

Стадию быстрого сна также называют парадоксальный сон или стадия быстрого движения глаз. Эта стадия наступает примерно через 70-90 минут после начала сна. Парадокс этой стадии состоит в том, что в этот период активность мозга практически такая же, как и при бодрствовании, несмотря на то, что тело человека находится в полностью расслабленном состоянии. Глаза под веками начинают быстро двигаться. Именно в этот период нам, как правило, сняться большинство снов.





# ФУНКЦИИ СНА

- ✓ Отдых организма.
- ✓ Восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- ✓ Переработка и закрепление информации.
- ✓ Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
- ✓ Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
- ✓ Восстановление иммунитета организма.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
2. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организм настроен на расслабление.
3. Не стоит перед сном наедаться. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей.
4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин.
5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.
6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.
7. Вечером рекомендуется принять теплую ванну или душ.
8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу.
9. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
10. Спать лучше всего в легкой одежде, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом.
11. Спать рекомендуется 6-8 часов.
12. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком

Так больно, когда кто-то,  
кого ты любишь,  
говорит  
обидные вещи...

Например,  
"Пора вставать".

