

# ВЛИЯНИЕ СНА НА ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА



# План работы

- Что такое «сон»?
- Для чего человеку спать?
- Фазы сна
- К чему приводит отсутствие сна?
- Когда бывают сновидения?
- Сколько нужно спать?
- Чтобы отдых был полноценным...
- Выясним, правда ли то, что написано в книгах о сне (исследования)
- Результаты анкетирования
- Выводы


# Что такое «сон»?

- Сон- функциональное состояние центральной нервной системы и соматической сферы, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением (у человека) узнаваемой психической деятельности.



# Для чего человеку спать?

- Во сне у человека снижаются активность обменных процессов и мышечный тонус, активнее идут процессы анаболизма, тормозятся нервные структуры. Все это способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов.

- 
- как отмечал И.П. Павлов, **сон — это не просто отдых, а активное состояние организма**, которому свойственна особая форма деятельности мозга. В частности, во время сна происходит анализ и переработка информации, накопленной человеком за предшествующее время.

- Благодаря этому у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность.



# Фазы сна

- Сон — сложное в структурном отношении явление. Он состоит, по крайней мере, из двух больших стадий, которые закономерно и циклически сменяют друг друга:

1) **сон медленный** длительностью

60 — 90 минут; он, в свою очередь, состоит из нескольких фаз.

2) **сон быстрый** (парадоксальный) —

10 20 минут.

Важным является определенные соотношения медленной и быстрой фаз.

## К чему приводит отсутствие сна?

- Если сон укорачивается, и человеку не удастся выспаться, то падает работоспособность и возникают некоторые невротические нарушения; если же недосыпание регулярно, эти изменения постепенно накапливаются, и в силу углубления невроза могут наступить тяжелые функциональные заболевания.



# Когда бывают сновидения?

- Характерной особенностью быстрого сна являются **сновидения**. Хотя сейчас известно, что и быстрый, и медленный сон могут сопровождаться сновидениями, но яркие, эмоционально окрашенные, сновидения чаще всего из быстрого сна, когда мозг работает очень напряженно, напоминая своей активностью период бодрствования.

Сновидения характерны для всех, однако не все люди и не каждое из них запоминают.



# Сколько нужно спать?

- Продолжительность сна индивидуальна и зависит от общего состояния человека, возраста, времени года, и т. д. После напряженного умственного или физического труда требуется более продолжительный сон.
- **Большинство медиков рекомендует отводить для сна 8-9 часов. Детям необходимо спать 9-10 часов в сутки.**

# Чтобы сон был

## ПОЛНОЦЕННЫМ...

- Главным условием полноценности сна является его непрерывность.
- Благоприятно сказывается на организации и структуре сна **привычка ложиться и вставать в одни и те же часы.**
- Детям необходим дневной сон.
- Вечером можно выбрать спокойный отдых, просмотр телепередач, выполнение домашнего задания вечером вредно для сна, а значит, и для здоровья.
- Следует избегать тяжелой и обильной пищи, напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, кока-кола), всего, что возбуждая нервную систему, нарушает сон.

# Выясним, правда ли то, что написано в книгах о сне.

Были проведены исследования среди обучающихся I класса.

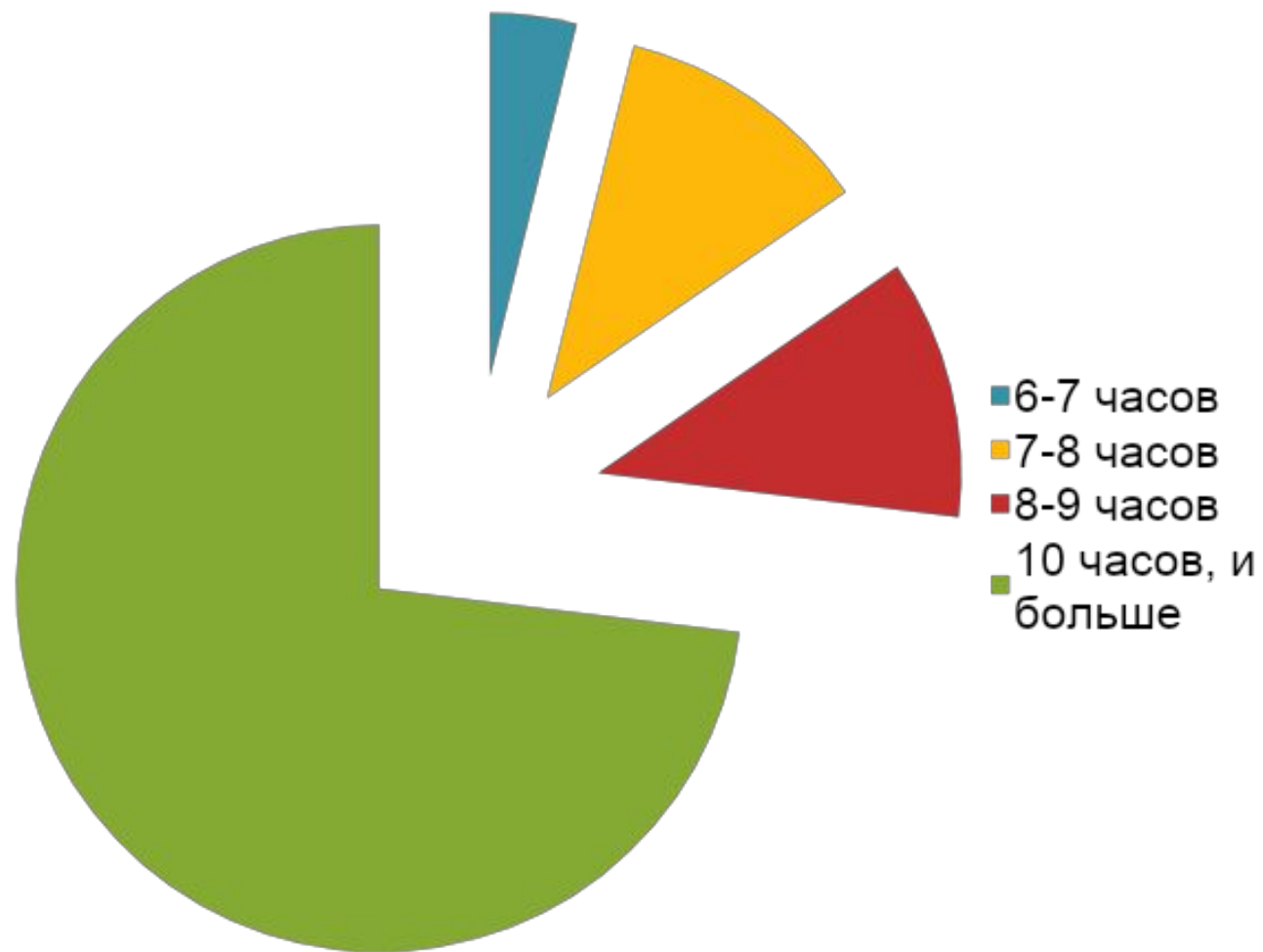
Был проведён опрос среди участников исследования.

Вопрос: сколько часов в сутки вы спите?

1. 6-7 часов
2. 7-8 часов
3. 8-9 часов
4. 10 часов, и больше.

В опросе участвовали 26 человек.

# Результаты анкетирования.



# Вывод

- В результате анкетирования выяснилось, что 16 человек из класса спят больше 10 часов в сутки, по 3 человека спят по 8-9 и 7-8 часов в сутки, и 1 человек спит по 6-7 часов в сутки. Причём все те, кто спят меньше десяти часов в сутки – мальчики.

У мальчика, который указал в анкете, что спит по 6-7 часов в сутки были замечены следующие признаки недосыпа:

1. Рассеянность
2. Снижение умственной активности
3. Вялость
4. Раздражительность

Это отражалось на обучение мальчика. Во время уроков он не сразу включался в деятельность, не писал в тетради.

Зависело ли это от того, сколько он спал, или снижению работоспособности предшествовали другие причины?





- Для исследования причин снижения деятельности психических процессов был проведён эксперимент.
- 1. Подготовительный этап: **сбор информации**. На этом этапе была проведена консультация с родителями первоклассника. Выяснилось, что школьник действительно мало спит. Этому есть причина: в доме находятся маленькие дети, и ребёнок просто не может выспаться.


Также, выяснилось, что днём младший школьник не отдыхает, так как «он уже вышел из возраста младшего школьника», и родители не следят за его дневным сном. В дневное время он занимается тем, что, в основном, смотрит телепередачи.

Из – за занятости родителей заниматься чтением младший школьник садится за 30 минут до сна, что также влияет на качество его сна.

2. Родителям были даны рекомендации по организации здорового сна школьника, и предложено понаблюдать за тем, будут ли положительные сдвиги в обучении, как результат соблюдения правильного режима дня.

- 
- В результате, через 2 учебные недели младший школьник показал высокие результаты обучения: на уроках он стал более активно работать, на перемене - больше общаться с одноклассниками, играть в игры средней подвижности.

- 
- Те обучающиеся, которые указали в анкете, что спят от 8 до 10 часов, также, были рассеяны, учебный материал во время уроков усваивали недостаточно хорошо. С родителями этих школьников также была проведена консультация, и даны рекомендации по соблюдению здорового режима дня для младших школьников.
  - С обучающимися был проведён классный час на тему «Мой режим дня».
  - В результате качественные показатели обучения улучшились. Можно предположить, что этому способствовало изменение распорядка дня обучающихся в качественную сторону.

- 
- Те первоклассники, которые указали в анкете, что спят более 10 часов, наоборот, отличались повышенной умственной активностью, были успешны в обучении и межличностных отношениях.

# Вывод

- Сон действительно влияет на психическое состояние человека.
- Благодаря качественному сну человек становится отдохнувшим, у него повышается уровень интеллектуальной деятельности, уровень общей активности, человек становится успешен
- Для качественного отдыха необходимо выполнять рекомендации врачей
- Детям особенно важен продолжительный и качественный сон, соблюдение общего режима дня.