

*Презентация на тему «Сон и
его влияние на здоровье
человека»*

- ▣ Подготовила студентка
группы М-11 Грязнова Лидия
Андреевна.

**Цель: выяснить, насколько
серьёзно влияет
продолжительность сна на
самочувствие и здоровье
человека.**

**Задачи: выяснить, сколько
часов необходимо спать для
полноценного отдыха и какие
условия необходимо создать
для здорового сна.**

ЗНАЧЕНИЕ СНА

Сон-это естественный и физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным в том числе насекомым.



Чтобы хорошо отдохнуть, набраться сил, необходимо каждую ночь спать определённое количество времени, которое положено именно вашему организму. Если же количество сна будет мало, это может неблагоприятно сказываться на вашем самочувствии.

**Спрашивая людей о том,
сколько они спят часов
за ночь, я узнала, что
спят они совершенно
разное количество
часов: начиная от 4 и
заканчивая 9 часами.**

Все люди также чувствуют себя по-разному после ночного сна, так как организм у всех функционирует по-своему. Спрашивая людей о том, как они себя чувствуют после ночного отдыха, я узнала, что кому-то просто крайне необходимо спать не менее 8 часов.

Сон не менее 8 часов в сутки;



Кому-то достаточно спать 7-6 часов за ночь. При этом человек чувствует себя вполне бодро.



А кому-то для бодрости и активности хватает всего 3-4 часа отдыха за ночь. Но всё равно при этом они могут чувствовать усталость, слабость, вялость. И это неудивительно, ведь так мало отдыхать опасно для здоровья.



Часы здорового сна

- Нужно стараться ложиться спать в одно и то же время каждый день (включая выходные), желательно не позднее 22 00-23 00 часов. Дело в том, что с 22 00 до 4 00-самый полезный, здоровый сон. В это время в организме происходят важные физиологические процессы, вырабатываются необходимые для жизнедеятельности гормоны, восстанавливается нервная система. Медики считают, что взрослым необходимо спать не менее 8 часов в сутки, но в действительности для того чтобы нормально выспаться, достаточно 5-6 часов (если, конечно, вовремя лечь). Не рекомендуется спать днём, иначе организму придётся резко снизить активность, а затем так же быстро её увеличить-от этого могут возникнуть проблемы с засыпанием.

Здоровому сну нужны тишина и покой

- Многие люди привыкли засыпать под работающий телевизор или музыку. Между тем такие «успокаивающие» звуки – самая распространённая причина плохого сна. Несмотря на то что человек вроде бы спит, его слух продолжает работать, а глаза сквозь сомкнутые веки видят яркий свет. Мозг же воспринимает все внешние раздражители и «смешивает» их со сном. Так звуки проезжающих машин преобразуются в рычание страшного зверя, и как результат – снится кошмар. Сердце начинает бешено колотиться, мышцы сокращаются – о каком полноценном отдыхе можно говорить? Поэтому, укладываясь в постель, нужно позаботиться о создании в спальне атмосферы, располагающей ко сну: выключить свет и телевизор, зашторить окна. Лучше даже избавиться от светящихся или тикающих часов. При этом за полчаса до сна комнату неплохо бы проветрить. Можно даже оставить открытым окно на ночь, но сквозняков быть не должно – можно простыть. Лучше всего открыть форточку, но плотно закрыть дверь. Если от каких-то звуков избавиться невозможно (гул машин, поездов), стоит приобрести беруши. И пусть ваш сон будет здоровым!

Подушка и матрас для здорового сна

- ▣ Чтобы обеспечить здоровый сон, необходимо спальному месту уделить особое внимание. Особенно это касается матраса. По мнению медиков, для сна лучше выбирать твёрдый и ровный, можно ортопедический матрас. На таком ложе позвоночник не прогибается, как на мягкой перине, и кровообращение не нарушается. От подушки здоровому человеку лучше отказаться либо предпочесть тонкую и достаточно плотную. Это поддерживает шейный отдел позвоночника в нормальном состоянии, улучшает мозговое кровообращение, стабилизирует внутричерепное давление, а также предупреждает образование морщин на лице и шее. При этом людям, страдающим сердечной недостаточностью и бронхиальной астмой, подушка необходима, а в периоды обострения заболевания могут понадобиться и 2-3 штуки (также лучше жёсткие).

В чём спать

- Вообще врачи считают, что спать лучше нагишом. Так и кожа дышит, и движения ничто не стесняет. Сон будет приятным и здоровым. Но если этот вариант вам не подходит, то следует выбрать свободную, удобную пижаму или ночную рубашку. Одежда должна быть из натуральной мягкой ткани.

Здоровый сон и еда

- ▣ Продолжительность и качество сна напрямую зависит от количества съеденного за день. Чем меньше еды вы проглотили, тем меньше времени на отдых потребуется организму. Разумеется, не стоит наедаться вечером, иначе пищеварительная система всю ночь будет активно «работать», а вы – беспокойно спать. При этом ложиться на пустой желудок тоже не следует: во-первых, голод может помешать уснуть, во –вторых, желудок, «прося есть», будет выделять сок, что приведёт к дискомфорту, а то и к изжоге. Самое главное – выпить перед сном стакан кефира или молока с мёдом. Молочные продукты известны своими седативными свойствами. Поможет уснуть чай с ромашкой, мелиссой или мятой. А вот от крепкого чая, алкоголя или кофе следует отказаться. Соблюдайте эти правила здорового сна!

МЕДОВЫХ СНОВ!

Многие средства от бессонницы основаны на продукции пчеловодства.



«Боржоми», мед, лимон. 1 ст. л. «Боржоми», 1 ст. л. меда и 0,5 ст. л. мелко нарезанного лимона смешать и принимать по утрам в течение месяца.



Лимон, мед, грецкий орех. Взять 1 стакан лимонного сока, по 2 ст. л. грецкого меда и грецкого ореха. Мед и лимонный сок смешать до однородной массы, добавить растолченный орех. Принимать по 1 ст. л. перед сном.

Мед с водой. Размешать 1 ст. л. меда в 1 стакане теплой воды и выпить на ночь. Перед сном смазать лавандовым маслом виски или накапать 3-5 капель лавандового масла на кусок сахара, держать во рту перед сном.

Мед с кефиром. 1 ст. л. меда растворить в 1 стакане кефира, пить перед сном в течение недели.



Отруби с медом. 1 стакан отрубей размочить в 0,5 стакане воды, добавить 0,5 стакана жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед сном. Курс – два месяца.

Яблочный уксус и мед. 3 ч. л. яблочного уксуса размешайте в чашке меда. Принимайте перед сном 2 ч. л. такой смеси. При сильной усталости и слабости среди ночи можно повторить прием этого снотворного.

СОННЫЕ СБОРЫ



Рецепт 1. Смешать лист мяты перечной – 30 г, траву пустырника – 30 г, корневище валерианы лекарственной – 20 г, шишки хмеля обыкновенного – 20 г.

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, затем охладить, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.



Рецепт 2. Смешать по 20 г мяты перечной, вахты трехлистной, валерианы (корневищ), шишек хмеля.

1 ст. л. ложку сбора залить на 30 мин 200 г кипятка, пить по 100 г утром, днем и на ночь.

Рецепт 3. Смешать по 10 г корневищ валерианы, пустырника, цветков боярышника, мяты перечной, омелы белой.

1 ст. л. смеси настоять 30 мин в 200 г кипятка, пить по 1 стакану утром и на ночь.



Рецепт 4. Соединить 10 г травы душицы и 5 г корня валерианы.

10 г сбора кипятить 10-12 мин в 100 г воды. Настоять 1 час. Выпить 100 г на ночь.

Рецепт 5. Смешать по 5 г пустырника, чабреца, цветков календулы.

1 ст. л. сбора кипятить 10-15 мин в 200 г воды, настоять 1 час. Пить по 100 г с медом перед сном.

ЧТО НЕ ЕСТЬ, ЧТОБЫ СПАТЬ

Напитки, содержащие кофеин, полностью исключаются из рациона.



К ним относятся кофе, чай и кока-кола. Вместо них диетологи советуют пить обычную минеральную воду, соки или домашний компот.

Сладости часто вызывают эффект возбуждения, так как они способствуют резкому повышению уровня сахара в крови. Поэтому от сладостей при бессоннице стоит отказаться. Так же, как и от соленой пищи.

Курение еще больше усугубляет бессонницу, так как табак обладает тонизирующим эффектом. Лучше всего отказаться от алкоголя и сигарет.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

При засыпании организму важно чувствовать себя комфортно, чтобы достаточно легко перейти в стадию пассивного отдыха.

Чувство тяжести в желудке или острый голод могут помешать этому процессу. Сочетание правильного питания и хорошей привычки ложиться в кровать через 2-3 часа после приема пищи позволяет не только сохранить стройную фигуру, но и нормализовать режим сна.

Чтобы быстро взбодриться утром, вовсе не нужно выпивать залпом кружку крепкого кофе. Вместо этого напитка на столе должен присутствовать полноценный завтрак, который может состоять из бутерброда с сыром или тарелки овсяной каши.

В меню обеда следует включить продукты, содержащие витамины группы В: постное мясо, субпродукты, сыр, грибы, орехи.

Если на пустой желудок сложно уснуть, выпейте стакан теплого молока с медом, банановый коктейль.



Ещё несколько слов о продолжительности сна

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ

ВОЗРАСТ

ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ

С 1 до 5 лет



13-15
часов



С 5 до 12 лет



10-13
часов



С 12 до 18 лет



8,5-10
часов



С 18 до 45 лет



7-8,5
часов



После 46 лет



6-8
часов



Таблица зависимости ценности сна от времени суток.

время суток	ценность сна за 1 час
19-20	7 часов
20-21	6 часов
21-22	5 часов
22-23	4 часа
23-0	3 часа
0-1	2 часа
1-2	1 час
2-3	30 мин
3-4	15 мин
4-5	7 мин
5-6	1 мин

- На основе того, что мне ответили люди и того, что я извлекла из дополнительной литературы, я могу сделать такой вывод: нам всем просто необходимо ложиться спать вовремя. Без этого мы никак не сможем осуществлять все свои важные планы и более того, будем наносить огромный вред своему здоровью. Давайте учтём это и будем беречь своё здоровье!!!

▣ Спасибо за внимание!