

Сон и его влияние на здоровье человека



Цель:

Изучить влияние сна на здоровье, и
выяснить какие факторы влияют на сон.

Гипотеза:

Я предполагаю, что правильный сон
положительно влияет на здоровье
человека.

Задачи:

- ▶ Узнать, что же происходит с человеком во время сна.
- ▶ Определить наилучшее время для сна и его продолжительность.
- ▶ Составить памятку «Правила здорового сна».

Что такое сон?

- ▶ Сон-это физиологическое состояние покоя и отдыха, наступающее через определённые промежутки времени, при котором полностью и частично прекращается работа сознания.
- ▶ **Сон** - это естественный физиологический процесс, происходящий у живых существ. Это отдых нервных клеток коры головного мозга, это состояние, когда снижается двигательная и умственная активность. Сон – это отдых всего организма.

Ученые выяснили, что у каждого человека есть два сна - сон медленный и сон быстрый. Четверть времени человек спит в быстром сне, остальное время в медленном сне.



Почему мы должны спать?

- ▶ Человек должен спать, чтобы восстановить силы, дать отдых натруженным мышцам тела. Во время сна восстанавливаются не только силы, но и нормализуются жизненно важные процессы
- ▶ Мозгу, так же как и другим органам, требуется отдых. Наш мозг постоянно находится в работе.



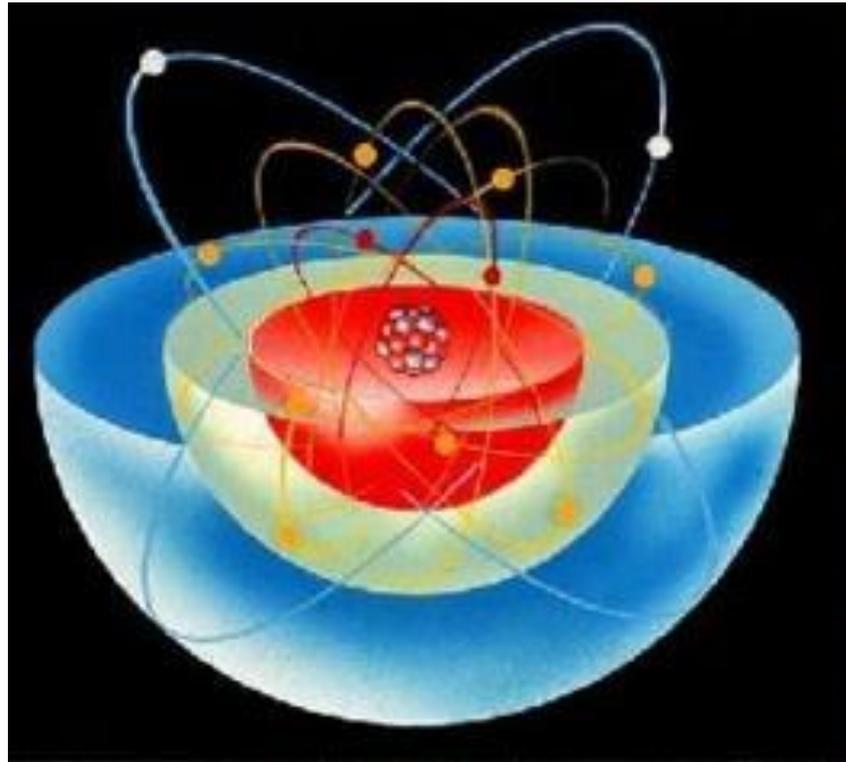
Сон ночной и дневной

- ▶ Когда же лучше спать - ночью или днём? Люди, которые ведут ночной образ жизни (работа в ночную смену, ночные погружения в интернет, и т.д) подвергают свой организм огромному риску. Как было сказано выше, мы должны спать для того, чтобы восстановить силы и нормализовать работу внутренних органов.
- ▶ После дневного сна повышается умственная деятельность человека, увеличивается работоспособность. Организм расслабляется, снимается стресс, улучшается настроение. А так же дневной отдых способствует улучшению памяти, информация быстрее и легче запоминается, усиливается воображение и к человеку приходят свежие идеи
- ▶ И именно ночной сон способствует шишковидной железе головного мозга вырабатывать гормон мелатонин, регулирующий суточные ритмы. Максимальная выработка мелатонина наблюдается в ночное время - от полночи до 4 часов утра.

Нарушение сна

- ▶ Каждый человек сталкивается с такой проблемой как нарушение сна. Иногда долго не можешь заснуть, переваривая в голове всевозможные впечатления, часто просыпаешься от шума за окном, от громкого звука работающего телевизора или от яркого света, от жары и духоты, от холода, а иногда и пустой желудок не даёт уснуть. Периодически с этим сталкиваются почти все люди. Но когда это происходит постоянно, то такие нарушения сна следует рассматривать как болезненные расстройства сна. К нарушениям сна относятся такие болезни, как бессонница, нарколепсия, Летаргический сон, кошмарные сны.

- ▶ Нильсу Бору во сне привиделась структура атома в виде солнечной системы



Во сколько надо ложиться спать?

- ▶ В течении 3 дней я решила провести исследование есть ли разница во сколько ложиться спать. Обычно Я встаю в 9:00 Мой режим сна около 23:00-23:30.
- ▶ В первый день я легла спать в 21:00 ,было довольно таки трудно уснуть рано,но я заснула.
- ▶ Во 2 день я заснула 22:00 и было легче уснуть чем в21ч.
- ▶ В 3 день я стала ложиться в 01:00 я чувствовала усталость днем.

Вывод

- ▶ Ложиться спать нужно в одно и то же время, тогда и заснуть будет проще.