

Домашнее задание

- Изучить § 59;
- Устно ответить на вопросы после § 59.

Устный опрос

1. Как нервная система регулирует работу органов?
2. В чем суть многоуровневой регуляции? Какое значение для ее обоснования имело открытие Сеченовым центрального торможения?
3. Какие виды торможения были открыты Павловым?
Приведите примеры безусловного и условного торможения.
4. Что такое доминанта и как она проявляется?
5. Приведите примеры проявления закона взаимной индукции возбуждения и торможения.



БИОЛОГИЧЕСКИЕ
РИТМЫ.
СОН И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ.

§59

Явления природы обычно строго периодичны:
сменяются времена года, фазы Луны, день и ночь.



Активное поведение людей преимущественно
приурочено к дневным часам, ночью мы отдыхаем.

Что происходит во время сна:

- Работа мозга перестраивается;
- Возобновляется ритмичная работа нейронов;
- Восстанавливаются силы человека.



Фазы сна

```
graph TD; A[Фазы сна] --> B[Медленная]; A --> C[Быстрая];
```

Медленная

Быстрая



Электронцефалограф отмечает:

Медленная
фаза

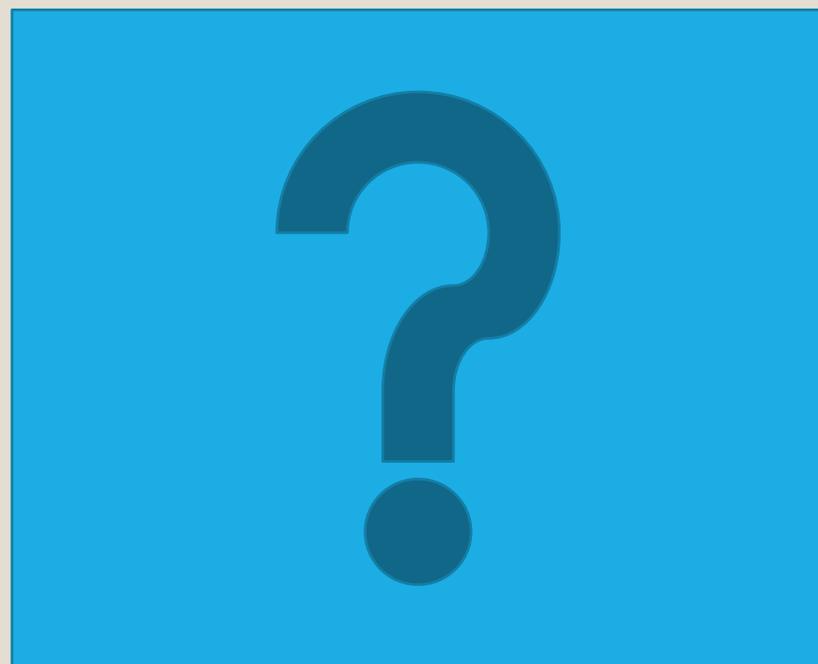
- Сердце бьется медленнее;
- Обмен веществ понижен;
- Глазные яблоки неподвижны.

Быстрая
фаза

- Усиливается работа сердца;
- Глазные яблоки подвижны;
- Спящий может поменять позу.

Сновидения чаще
приходят в фазе
быстрого сна.

Значение сна



Значение сна

- Обе фазы необходимы человеку для полного восстановления сил;
- Сон предохраняет головной мозг и весь организм от переутомления.



Сновидения



◦ Почему иногда мы не можем вспомнить что именно нам снилось?

(Ответ найди на стр.222)

◦ Почему нам снятся кошмары?

Как избавиться от бессонницы?



Если человек ложится спать в одно и то же время, то у него вырабатывается условно-рефлекторная реакция, и он быстро засыпает.

Что ты посоветуешь,
чтобы быстрее
уснуть?