

ГБОУ СОШ №516 Невского района Санкт-Петербурга

Сон: ночью друг, а днем враг?

*Проект выполнила: Галицкая Марья,
ученица 10а класса
Руководитель: Тимченко Надежда
Николаевна*

Что такое сон?

- Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.

Добровольное лишение сна в истории

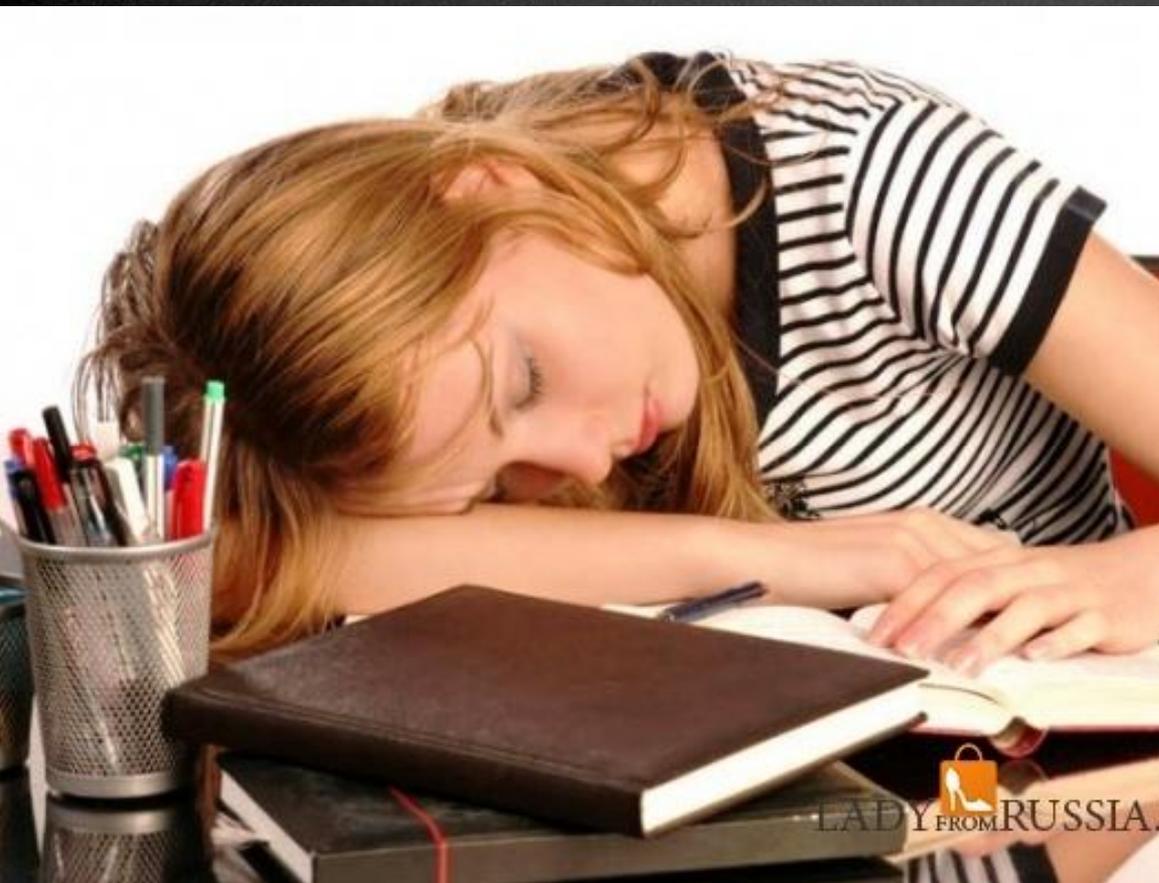


В месопотамском эпосе Гильгамеш, желая обрести бессмертие, не спит шесть суток. Но усилия оказываются напрасными, сон его одолевает и он остается смертным.



Новалис, немецкий мистик и поэт, в конце XVIII века воспеваает бессонницу, полагая, что человек, тем более совершенен, чем меньше он спит.

Сон: ночью друг, а днем враг



Свет — яд для гормона темноты. Если ночью луч попадает в глаз, синтез мелатонина быстро прекращается. Так как это вещество регулирует производство половых гормонов, то в крови повышается уровень эстрогена. А это, как считают приверженцы теории «ночного света», повышает риск заболевания раком груди.

Сон: ночью друг, а днем враг



Мешает ли нам слабый свет? Уличные фонари перед спальней? Рассеянный ночной свет больших городов? Тиль Реннеберг уверен, что этот световой «мусор» нарушает сон. Закрытые веки поглощают 97 процентов синих лучей.

Сон: ночью друг, а днем враг



Поэтому хронобиологи и врачи высказываются за четкий световой режим. «Здоровый ритм основан на темной ночи и светлом дне», — говорит Ричард Стивенс. Ирония в том, что «спасти темноту» означает также — днем пускать в дом как можно больше света. А ночь снова должна стать ночью.

Сон и лишний вес

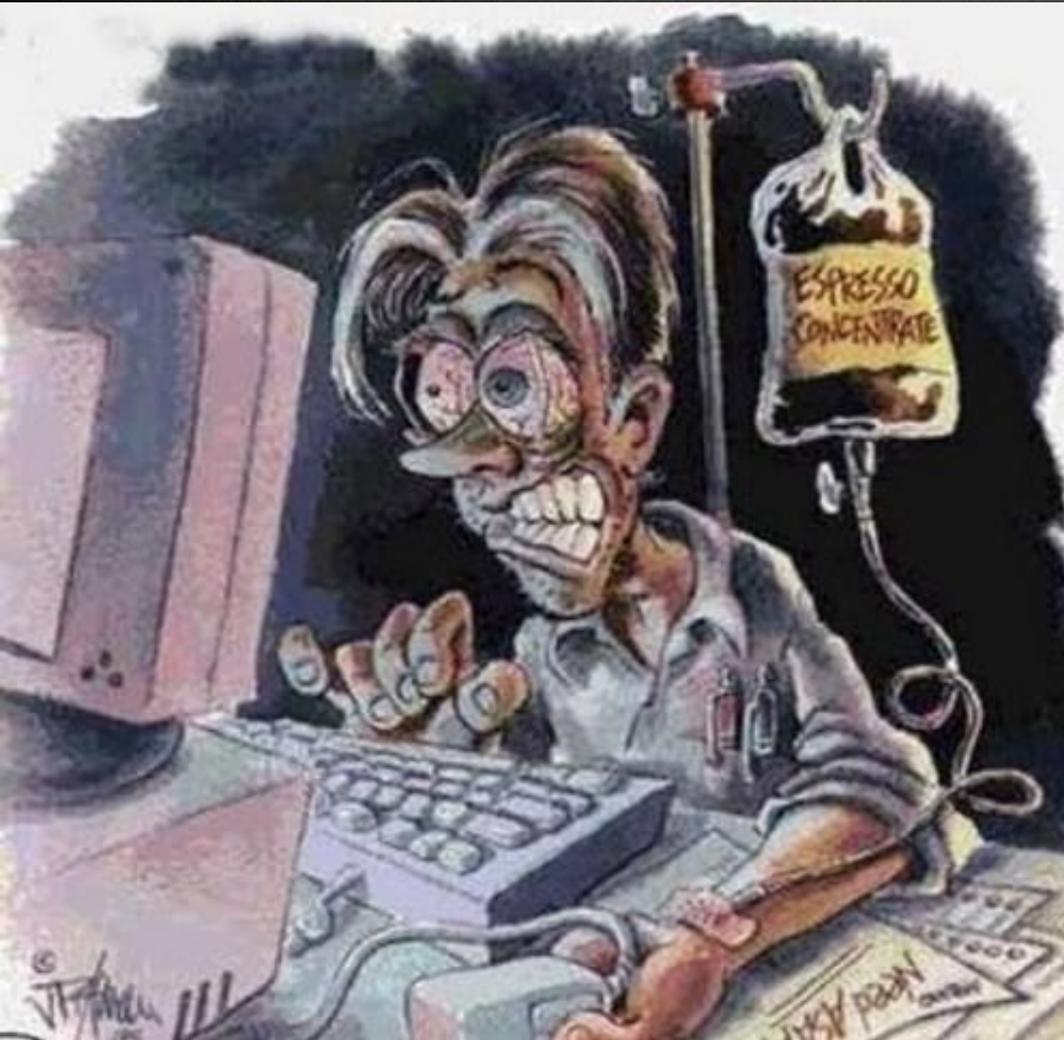


Тот, кто мало спит, имеет нарушенный баланс двух гормонов-антиподов:

- **лептина** — гормона сытости, который вырабатывается жировой тканью,
- **грелина**, регулирующего аппетит и управляющего расходом энергии, он вырабатывается в гипоталамусе и в желудке.

У малоспящих людей лептина, подающего мозгу сигнал об утоленном чувстве голода, меньше нормы на 20%, что вызывает искусственный голод и чрезмерное потребление пищи.

Сон и зрение



- Недосып вызывает ощущения дискомфорта в глазах и потерю четкости изображения, которые могут стать хроническими, и перерасти в более серьезное заболевание — глаукому.
- Недостаточный сон приводит к ишемической оптической невропатии, заболеванию при котором происходит поражение глазного нерва, что может спровоцировать внезапную потерю зрения. Чаще страдает один глаз.

Сон и онкологические заболевания

Статистика раковых заболеваний



У женщин увеличивается риск заболевания раком груди и половых органов, если нарушен баланс выработки кортизола — одного из гормонов, отвечающих за устойчивость иммунной системы к злокачественным образованиям и ликвидацию клеток-мутантов. Наивысшая активность выработки кортизола происходит ночью, снижаясь в дневные часы.

Сон и сахарный диабет



- Недостаток сна вызывает сбой эндокринной системы.
- В исследовании английских специалистов приняли участие молодые мужчины, возраст — от 18 лет до 27:
 - В течение шести дней они спали в сутки по четыре часа. Анализы показали гормональный дисбаланс, повышение в крови глюкозы, снижение на 30% концентрации естественного инсулина.
- Обычно такие показатели характерны для ранней стадии диабета.

Сон и красота



Сон и красота

Шведскими психологами Каролинского института были сфотографированы молодые люди в возрасте от 18 до 31 года. Перед этим все 23 испытуемых хорошо выспались. На следующий день фотосессия повторилась, только в этот раз участники исследования не спали всю ночь. Освещение и условия для проведения фотографирования были неизменными: подопытные были без косметики и просто расчесаны.

Показатели здорового вида и красоты оценивались по специальной шкале. 65 человек приняли участие в оценке фотографий. На каждый снимок было отведено 6 секунд.

Результат:

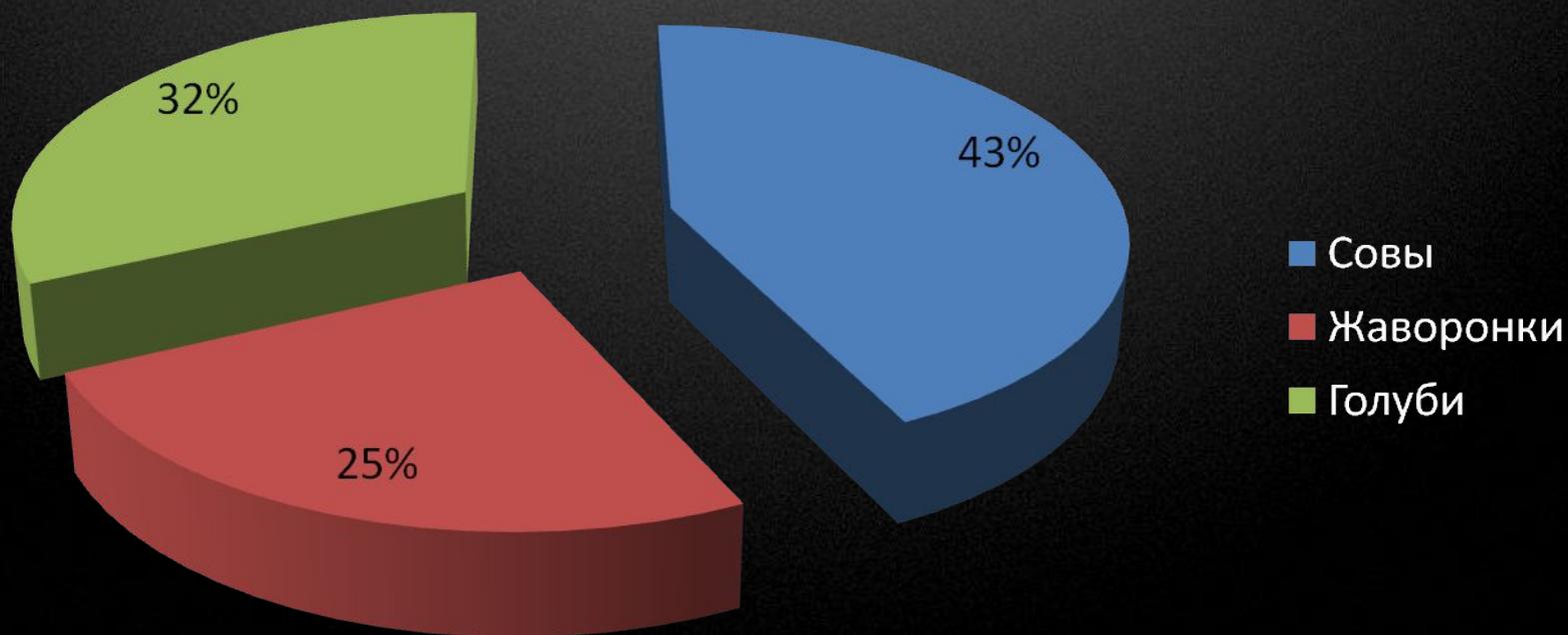
более привлекательными и здоровыми на вид были признаны люди, которые перед съемкой выспались.

Совы, жаворонки и голуби



- Деление людей на сов , жаворонков и голубей обусловлено их генетической программой. Мы получаем биоритмы в наследство, точно так же как показатели здоровья, цвет глаз и волос.
- Главным показателями деления людей на типы, является работоспособность — уровень физической и интеллектуальной активности.

Соотношение сов, жаворонков и голубей



СОВЫ



- Ранний подъем дается крайне тяжело и до полудня выбивает из колеи.
- Работоспособность утром минимальна, к шестнадцати часам она повышается, а пик ее приходится на вечерние часы и ночные.
- Ложатся спать намного позже полуночи.
- Сова является эмоционально устойчивой личностью, которая легко относится к неудачам, не боится трудностей и стрессов. Характер спокойный и уравновешенный. Она склонна к логическому

Жаворонки



- Просыпаются рано без особых усилий, чувствуют себя бодрыми, свежими, отдохнувшими. Работоспособность максимальна утром до полудня.
- К концу дня утомление нарастает, запас энергии иссякает и, если позволяют обстоятельства, они укладываются спать пораньше.
- Показатели здоровья более высокие, чем у сов.
- Жаворонки неконфликтны, любят спокойствие, они неуверенны в себе, психологически неустойчивы и замкнуты, консервативны, педантичны, прямолинейны.
- В деловой среде их уважают за самодисциплину, пунктуальность и

Голуби



Голуби, их специалисты называют аритмиками, относятся к смешанному типу, могут быть и жаворонками и совами.

- Хорошо адаптируются к любому режиму.
- Работоспособность максимальна около трех часов дня.
- Спать ложатся приблизительно в 23 часа.

Совы в современном обществе



- Современное общество живет по графику жаворонков. Совам приходится втискивать себя в общепринятые рамки, недосыпая, и страдая от недопонимания окружающих.
- Высыпающийся человек имеет высокую производительность труда и преуспевает в карьере. Недосып же, наоборот, приводит к снижению эффективности труда, к несчастным случаям и конфликтным ситуациям.
- Американские экономисты считают, что *работа по графику жаворонков — это вчерашний день*. Мировая экономика работает круглосуточно, а современные технологии позволяют отказаться от привычного графика работы и перейти на более гибкий, учитывающий биоритмы каждого

Правила хорошего сна



Ложиться нужно в одно и то же время. Пробуждение от сна тоже должно быть закреплено за определённым часом. Делать исключения в выходные дни нежелательно.

Правила хорошего сна



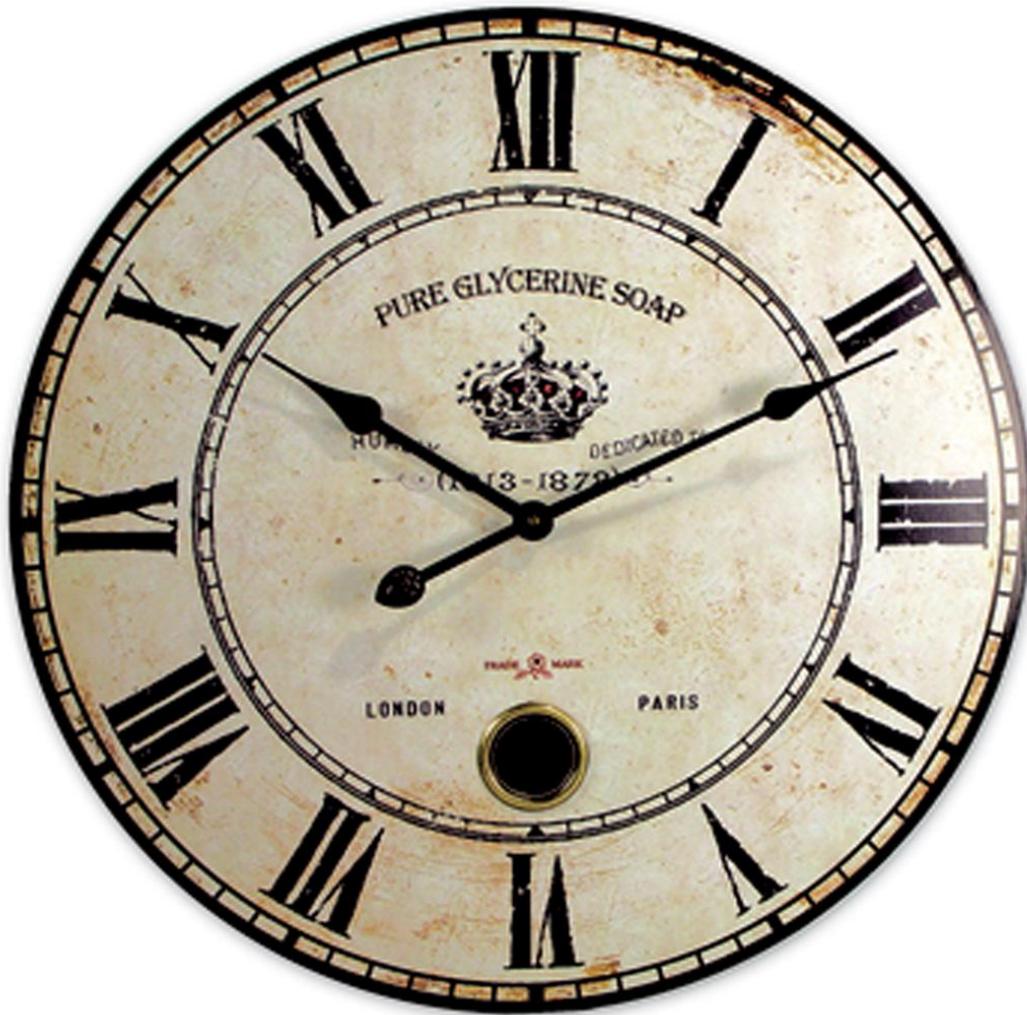
Время перед сном должно быть спокойным. Не следует после семи вечера заниматься слишком тяжёлой работой. Споры, а тем более скандалы перед сном крайне негативно отразятся на его качестве.

Правила хорошего сна



В постели попробуйте расслабиться. Сконцентрируйтесь на ощущениях собственного тела. Можно следить за сердцебиением, дыханием. Отвлекитесь на время от всех дневных забот.

Правила хорошего сна



Постарайтесь
ложиться спать до
полуночи. Это
правило
становится важным
тогда, когда Вы
недовольны
качеством своего
сна

Правила хорошего сна



Не нагружайте свой желудок пищей перед ночным сном. Это не лучший способ заснуть, да и Ваша фигура может пострадать.

Правила хорошего сна



Закройте глаза.
Представляйте, что видите перед собой что-нибудь приятное.
Сконцентрируйтесь на этом занятии.
Отпустите свою фантазию так, словно Вы уже в сновидении.

Правила хорошего сна



Можно не просто представлять перед собой картинки, а вообразить себя в любимых или фантастических местах. Попробуйте почувствовать на себе дыхание ветерка или прикосновение лучиков солнца

Правила хорошего сна



Одежда, в которой Вы засыпаете, должна быть удобной. Если Вы прекрасно спите без одежды, то не следует ничего менять.

Правила хорошего сна



Не держите большую подушку в своей постели. Сон на ней негативно воспримет Ваш позвоночник. Постель должна быть удобной именно для Вас

Правила хорошего сна



Спать надо в
тёмной комнате.
Не позволяйте
свету
беспрепятственн
о проникать в
Вашу спальню
ночью. Он не
даст Вашему
мозгу
качественно
ОТДОХНУТЬ

Правила хорошего сна



Не пытайтесь заставить себя уснуть. Подобные усилия могут привести к постоянной бессоннице.

Встаньте с постели и займитесь чем-нибудь спокойным до того, пока не почувствуете

Правила хорошего сна



Физические упражнения способствуют хорошему сну. Однако делать их нужно ежедневно и за несколько часов до сна, а не перед тем, как лечь в постель. Это способствует снятию стресса и улучшает Ваше

Правила хорошего сна



Не пейте кофе,
крепкий чай и
не кушайте
шоколад в
вечерние часы

Правила хорошего сна



Если Вы не можете себе отказать в просмотре телевизора перед сном, то постарайтесь выбирать более спокойные и добрые фильмы, если имеете проблемы со сном.

Расслабляющая

Правила хорошего сна



Помните, что
ноутбук,
телефон,
рабочие бумаги
– это не
лучшее, что
МОЖНО ВЗЯТЬ С
СОБОЙ В ПОСТЕЛЬ

Правила хорошего сна



Способствует
засыпанию и
тёплая ванна.
Прогулка перед
сном тоже
хороша

Правила хорошего сна



Если приведённые
советы не приносят
ощутимого
результата, следует
обратиться к врачам

*Приятных Вам
сновидений!
Здорового сна!*

Список использованных источников

- А. М. Вейн. "Сон — тайны и парадоксы".
- А. М. Вейн. "Три трети жизни." М., «Знание», 1979 г.
- Роттенберг В. С. "Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения"., М.: Наука, 1982.
- Тхостов А. Ш., Рассказова Е. И. «Методы оценки субъективного качества сна и мыслей перед сном»., М., Методическое пособие, 2008 г.
- П. Шпорк "Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удается", Бином. Лаборатория знаний, 2010 г.
- Под ред. кандидата медицинских наук Татуры Ю.В. " Сон: Советы, рекомендации и рецепты", 2002г.
- Радунцова И. " Здоровый сон. Советы и рекомендации", изд-во "Диля", 2008 г.
- <http://supersleep.ru/>
- http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница
- <http://www.geo.ru/nauka/ukradennaya-noch>