

Сон и его влияние на здоровье человека



Лазарева

Юлия

Юрьевна

МАОУ СОШ

№136

Что такое сон?



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

Сон - это специфическое состояние мозга и всего организма в целом, характеризующееся расслаблением мышц, слабой реакцией на внешние раздражители и рядом других признаков.



Значение сна

«Сон – это чудо матери природы,
вкуснейшее из блюд в земном пиру».
Вильям Шекспир.

1. Для накопления и восстановления энергии и сил.
2. Во сне мозг готовится к следующему рабочему дню, приводит себя в порядок.
3. Во время сна выделяется гормон роста.
4. Выделяется гормон лептин, который влияет на аппетит и регулирует жировые отложения.



Что происходит в организме человека, когда он спит?

Скорость кровообращения и сердечные ритмы спящего человека понижены.

Замедляется и становится менее глубоким дыхание. В замедленном режиме функционируют почки и печень.

Клетки мозга отключаются и начинают заниматься информацией, полученной в период бодрствования. Новая информация перерабатывается, сортируется и направляется в нужную ячейку на длительное хранение.



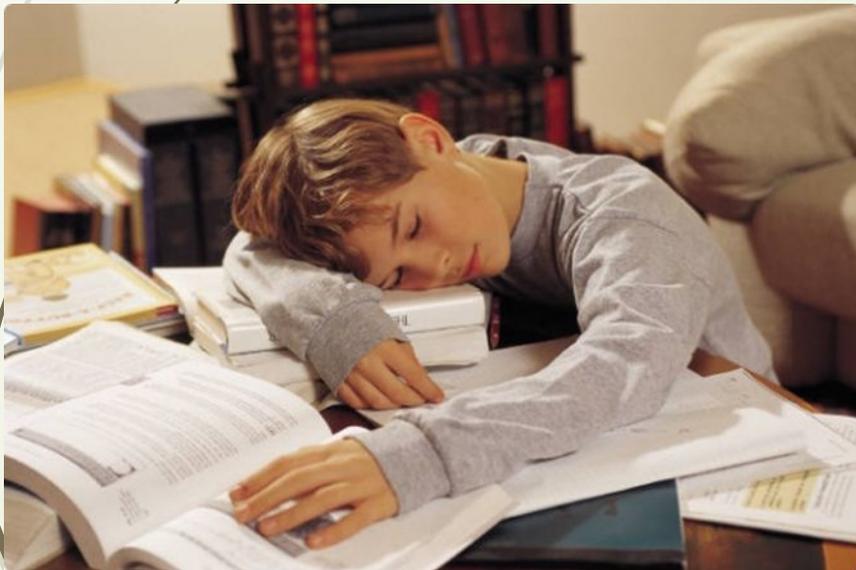
Когда ложиться спать?



Младенец спит 20 часов в сутки



Взрослому человеку
достаточно 8-часового сна



Старшие школьники
нуждаются в 10-часовом сне



Дети младшего возраста
должны спать 10–11 часов в сутки

Как правильно спать?



Позиция «лежа на спине»- одна из лучших при засыпании.

Позиция «калачиком» - максимально разгружает позвоночник.

Поза «на животе» - способствует распрямлению позвоночника.

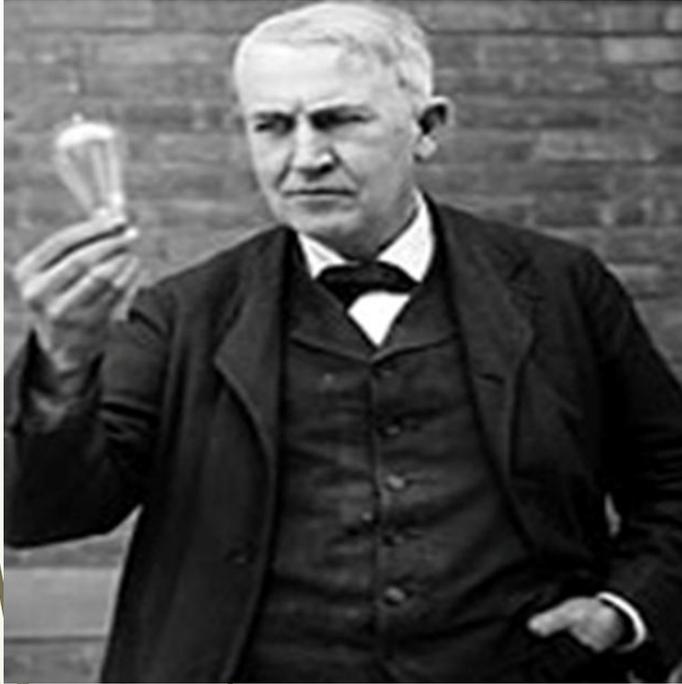
Поза «на боку» - эта позиция имеет лечебный эффект, снижая остроту симптомов при изжоге.

Что будет с человеком, если он не будет спать?

- головокружение
- обморочное состояние
- общее замешательство
- замедленное время реакции
- неясная или несвязанная речь
- боль в горле
- паранойя
- расстройство кишечника, нарушения пищеварения, диарея
- падение остроты зрения
- клиническая депрессия



Мнение известных людей



Томас Эдисон - всемирно известный американский изобретатель и предприниматель.

Ему хватало на сон 4 часа. Его изобретение – лампа накаливания. Считал, что люди станут гораздо меньше спать.



Премьер-министр Великобритании в 1940-1945 годах - известный политик Уинстон Черчилль говорил, что те, кто спит более 6 часов в сутки – неполноценные люди.

ЧТО МЫ ВИДИМ В СВОИХ СНАХ

Слепые от рождения люди не видят во сне картинок.

Люди очень быстро забывают свои сны. Буквально через 5-10 минут после пробуждения .

Не все люди способны видеть яркие сновидения.

Примерно 12% зрячих людей могут видеть сны лишь в черно-белом цвете.





Менделеев увидел сон, в котором ему приснилась таблица. Так родилась знаменитая таблица Менделеева. Есть мнение, что учёный увидел её во сне.



Пушкину приснились две строчки из стихотворения «Лицинию»



Бетховен во сне сочинил пьесу «Сон в летнюю ночь»

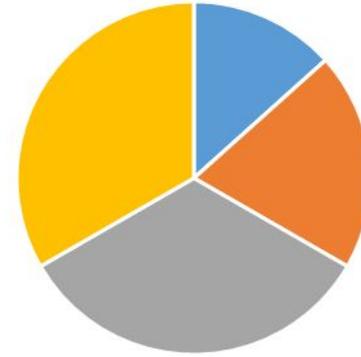
Анализ анкетирования

В какой позе вы спите?



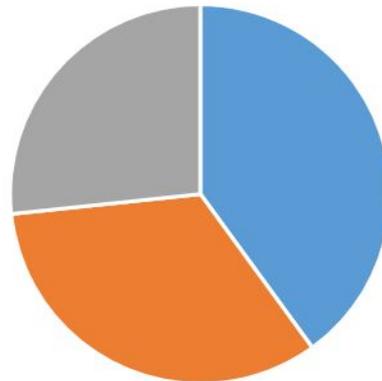
■ на спине ■ на животе ■ на боку ■ калачиком

Во сколько утром ты просыпаешься?



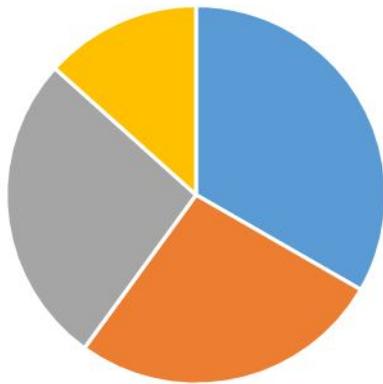
■ в 6.00 ■ в 7.00 ■ в 8.00 ■ в 9.00

Перед сном ты проводишь время за компьютером?



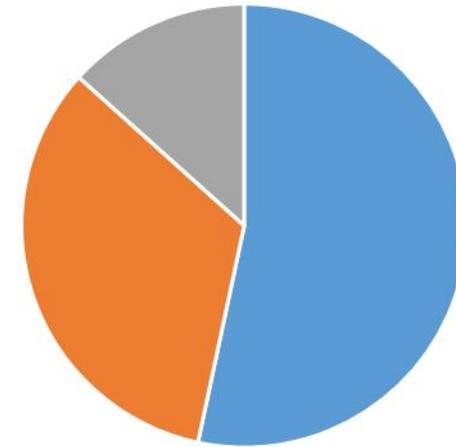
■ да ■ нет ■ иногда

Во сколько вечером ты ложишься спать?



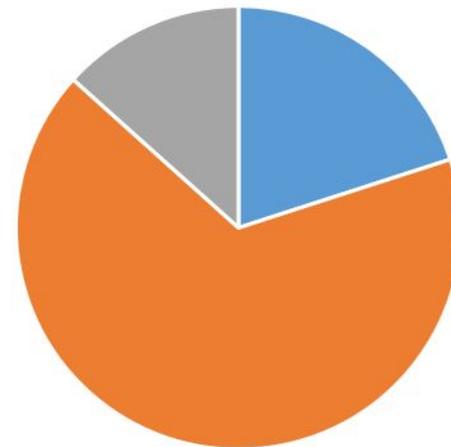
■ в 21.00 ■ в 22.00 ■ в 23.00 ■ в 00.00

Как часто тебе снятся сны?



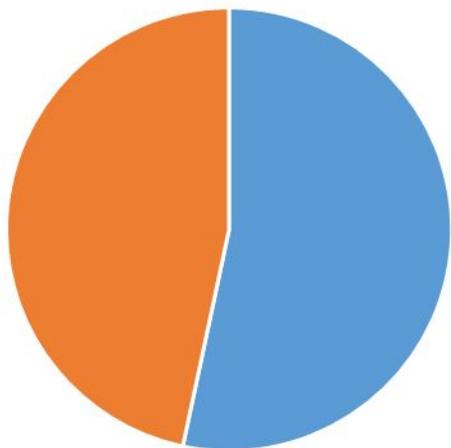
■ часто ■ редко ■ никогда

Хочется ли тебе спать на уроках?



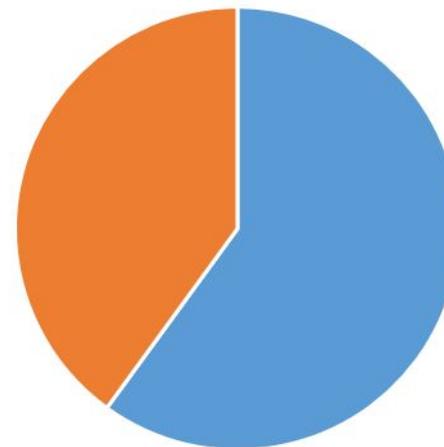
■ Да ■ нет ■ иногда

Что видишь во сне ?



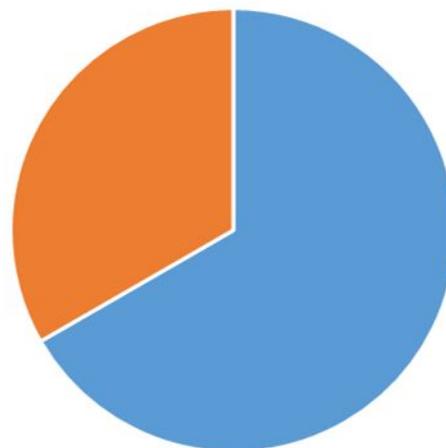
■ мультфильмы ■ сказки

Какие сны сняться?



■ цветные ■ черно-белые

Как встаешь с утра?



■ будят родители ■ сам(сама)

Младший школьник должен спать не менее 9 часов в сутки.

Недосыпание негативно сказывается на успеваемости и поведении учащихся.

ГИГИЕНА СНА



Необходимы регулярные вечерние прогулки перед сном;
Необходимо проветрить комнату перед сном;
Ложиться спать каждую ночь в одно и то же время;
Вместе с одеждой необходимо скинуть все дневные заботы;
Нельзя плотно ужинать перед сном, пить крепкий чай или кофе;
И помните, слишком долгий сон также вреден здоровому организму!



Спите на
здоровье!