

# Сон: ночью друг, а днем враг?

Работу выполнила ученица 10 а  
класса ГБОУ СОШ № 516

г. Санкт-Петербурга

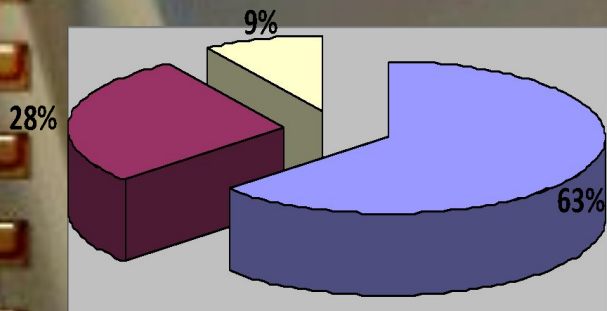
Галицкая Марья

*Сон - это сокращение жизни,  
чтобы продлить её.*

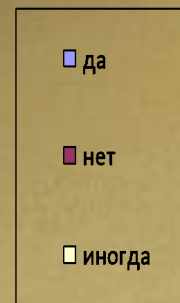
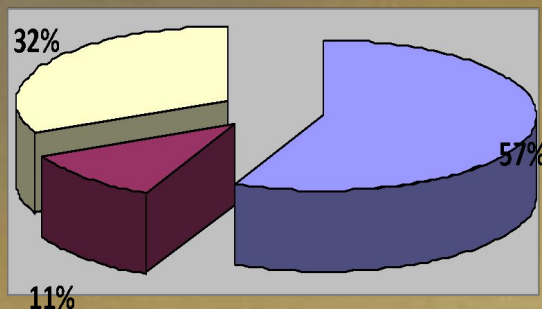
*СОН - функциональное состояние  
центральной нервной системы и  
соматической сферы, характеризующееся  
отсутствием активного взаимодействия  
организма с окружающей средой и  
неполным прекращением (у человека)  
узнаваемой психической деятельности.*

# Есть ли польза от дневного сна?

Полезен ли дневной сон?



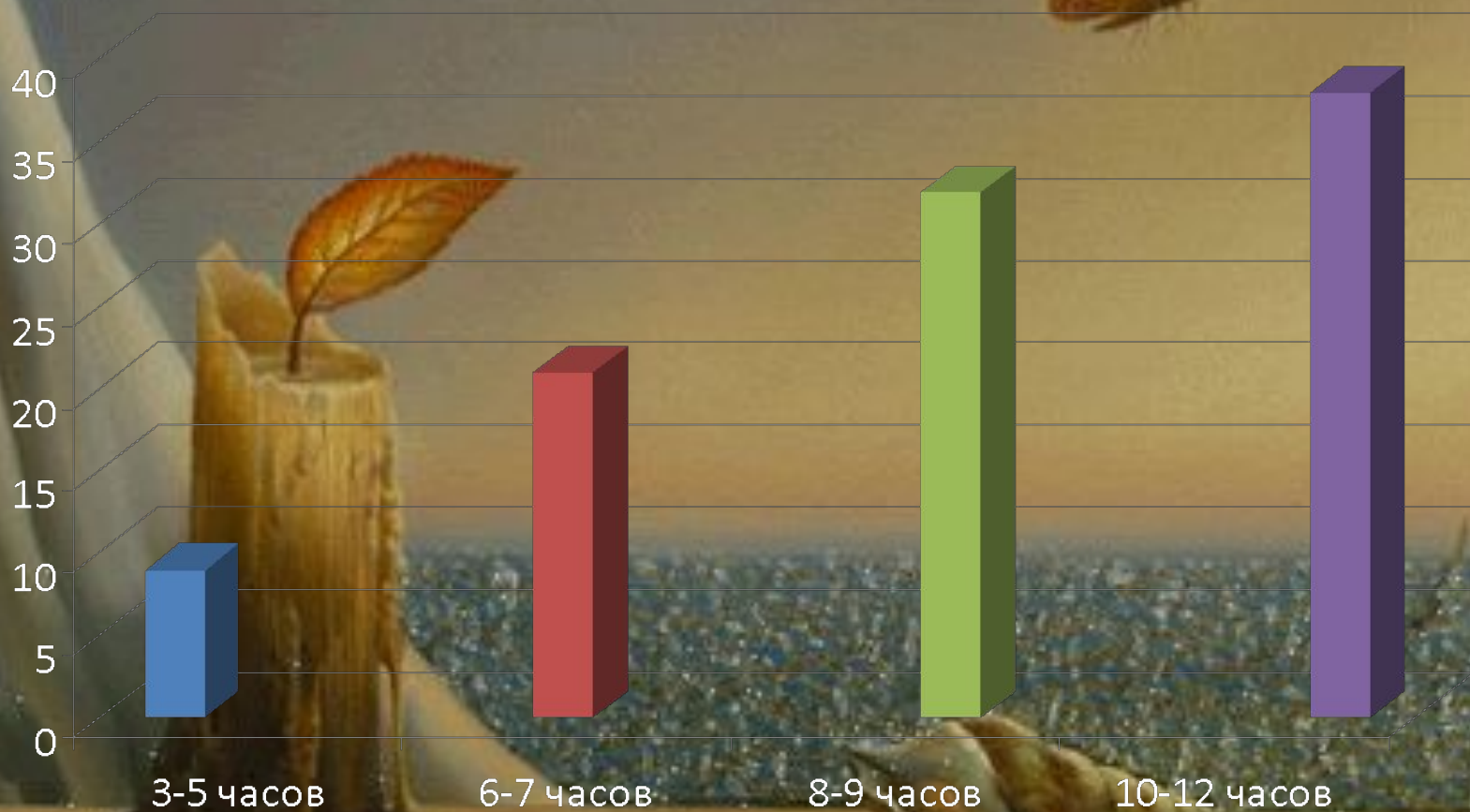
Спите ли вы днем?



*Главное правило и секрет короткого дневного сна – нельзя погружаться в глубокие фазы сна. Если Вы все-таки перешли в стадию длинных дельта-волн, то после пробуждения, будет самочувствие не очень хорошим – раздраженность, разбитость и вялость.*

*Очень полезен 20-минутный сон. Человек за это время не засыпает крепко, а просто впадает в состояние подобное трансу.*

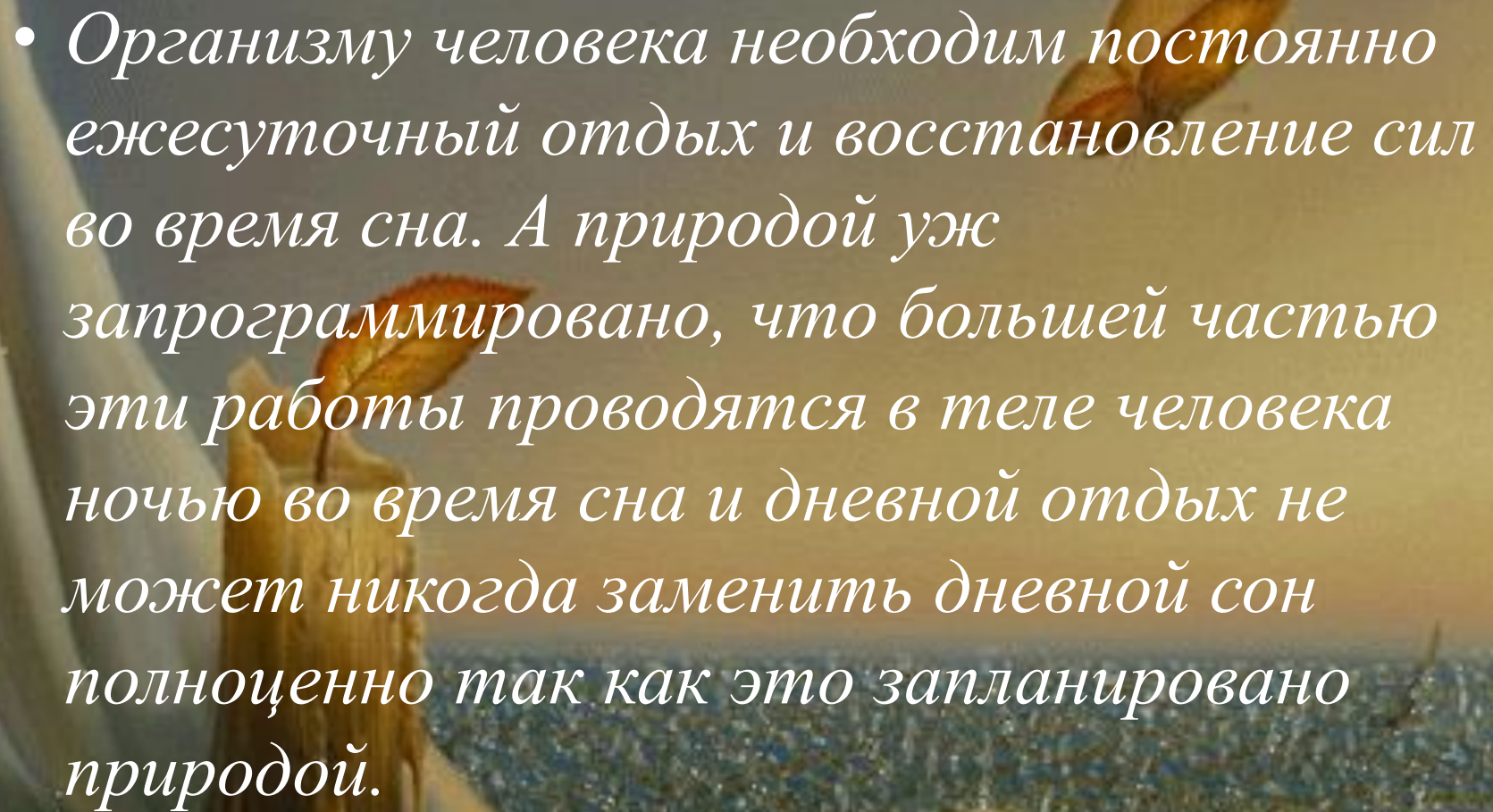
# Сколько часов вам необходимо, чтобы выспаться?



# ВЫВОДЫ

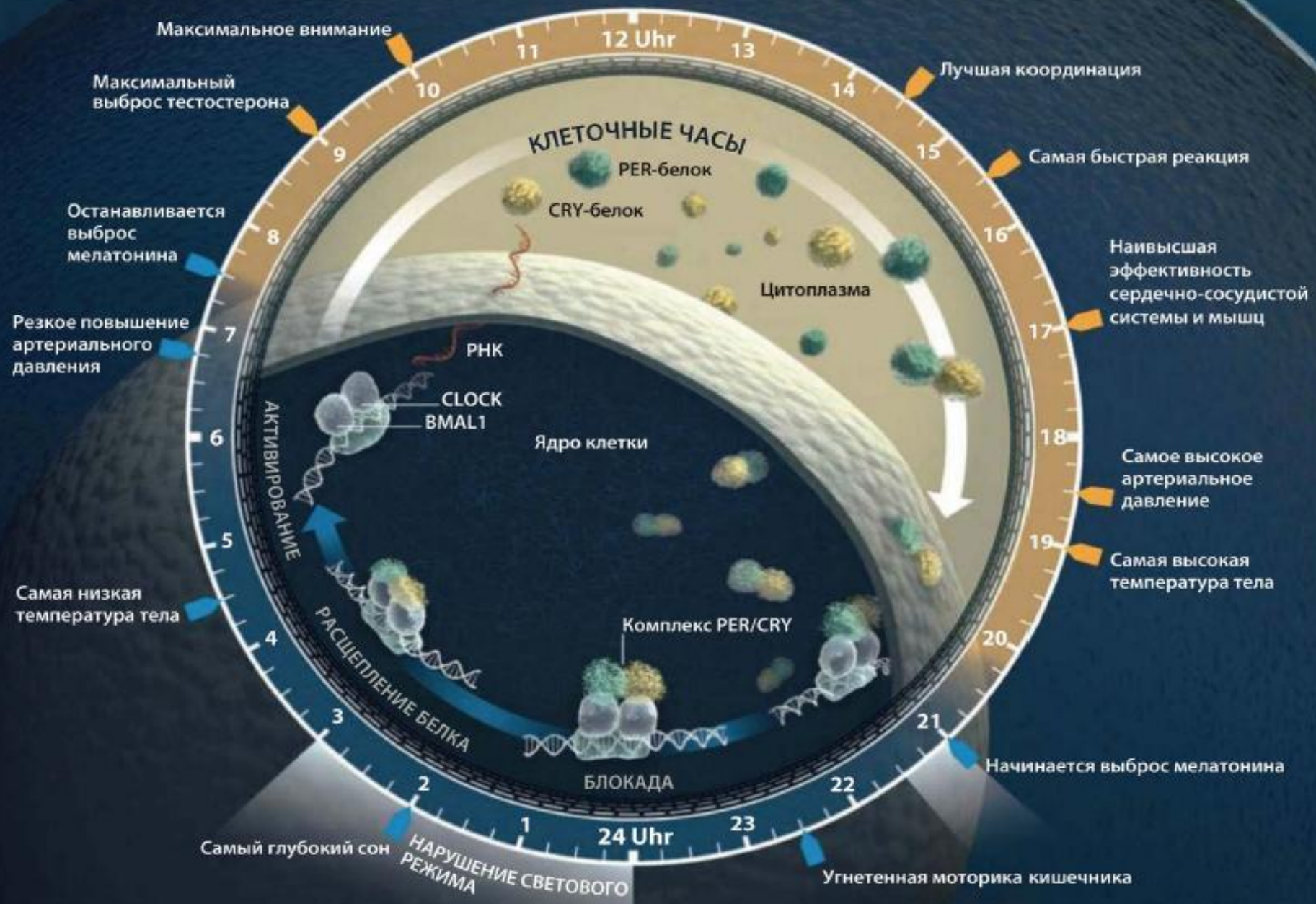


- Индивидуальная потребность во сне может колебаться от 3 до 12 часов
- Наибольшее количество людей относятся к долгоспящим (те, кто спят более 9 часов)
- Процент «короткоспящих» людей (тех, кто спит менее 6 часов) составляет почти 10%

- 
- The background features a decorative border with a woven, diamond-shaped pattern in shades of brown and gold. In the center, there is a dragonfly with translucent wings. To the left, a green plant with a single leaf stands on a dark base. In the bottom right, a seashell lies on a light-colored surface. The overall scene is set against a soft, hazy background of a sunset or sunrise over a body of water.
- *Организму человека необходим постоянно ежесуточный отдых и восстановление сил во время сна. А природой уж запрограммировано, что большей частью эти работы проводятся в теле человека ночью во время сна и дневной отдых не может никогда заменить дневной сон полноценно так как это запланировано природой.*

# НАШИ ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ

Молекулярный часовой механизм задает ритм организму



# Что происходит с организмом человека во время сна

## Фазы человеческого сна



Сновидения человек видит только в фазы быстрого сна

В зависимости от общей продолжительности нормальный сон состоит из 4-6 циклов. Человек лучше высыпается, если пробуждение приходится на конец цикла

## Общая структура сна



Медленный сон

1 стадия

2 стадия

Быстрый сон

3 стадия

4 стадия

### Фазы и стадии

#### Медленный сон: 1 стадия

Процесс засыпания: ощущение уплывания, порой прерывающееся вздрагиванием

#### Медленный сон: 2 стадия

Неглубокий сон. На эту стадию приходится больше половины общей продолжительности сна

#### Медленный сон: 3 и 4 стадии

Глубокий сон: основной физический отдых организма. При отсутствии глубокого сна человек просыпается разбитым

#### Быстрый сон

Только в этой фазе человек видит сновидения. Функция быстрого сна до конца не ясна. Считается, что он нужен для упорядочивания информации в памяти

### Физиология



снижение мышечной активности



медленные движения глаз



замедление сердечного ритма  
снижение температуры тела



дальнейшее снижение мышечной активности



приток крови к мышцам



усиленная выработка гормона роста



быстрые движения глаз («просмотр снов»)



приток крови к головному мозгу



повышение артериального давления



нерегулярная частота сердечного ритма и дыхания