

* Презентация на тему:

Сон. Физиология сна.

Автор: Храмова Е.В.

Зф111/101-5-1Кс

содержание

- 1 Определение сна.
- 2 Значение сна.
- 3 Физиология сна.
- 4 Гигиена сна.

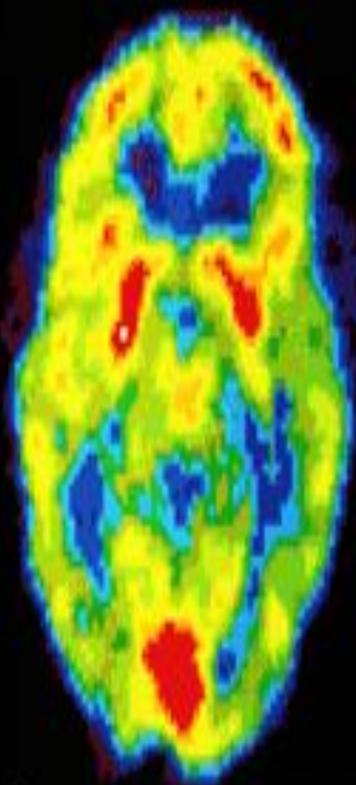
Сон (от лат. somnus)



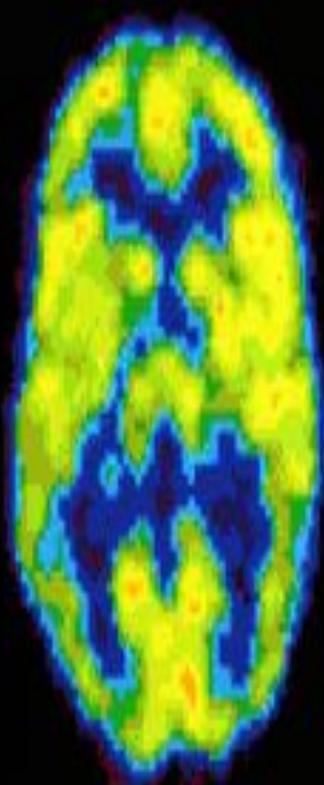
- Наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором полностью или частично прекращается работа сознания.

Физиология сна

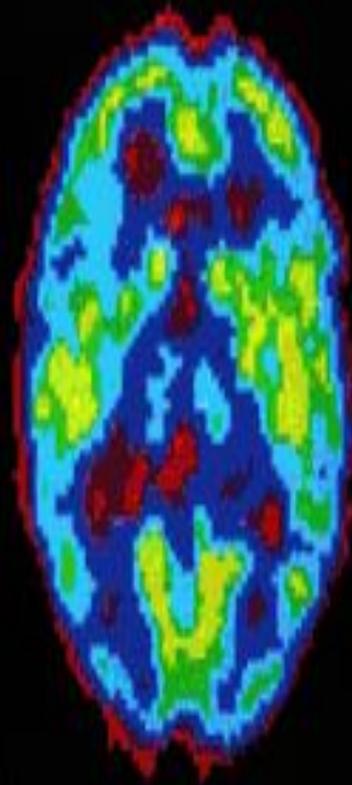
- Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа, хотя внутренние часы человека обычно идут с циклом в 24,5—25,5 часа.
- Этот цикл переопределяется каждые сутки, наиболее важным фактором которых является уровень освещения.
- От естественного цикла освещённости зависит уровень концентрации гормона мелатонина.
- Повышение уровня мелатонина вызывает непреодолимое желание спать.
- Помимо ночного сна в некоторых культурах существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон — сиеста.



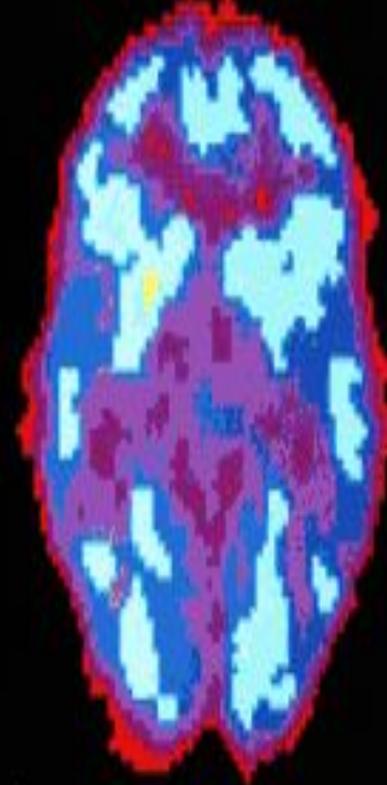
Бодрствование
Активные зоны мозга —
красные, неактивные —
синие



Фаза медленного сна
Активные зоны мозга —
красные, неактивные —
синие



Фаза глубокого сна
Активные зоны мозга —
желтые, неактивные —
фиолетовые



Сон со сновидением
Активные зоны мозга —
желтые, неактивные —
фиолетовые

Заключение

В заключение, хочу дать несколько *рекомендаций*: помните, **сон – ваше здоровье**, поэтому нужно тщательно следить за его качеством и продолжительностью.

- - старайтесь соблюдать режим;
- - не ложитесь спать слишком поздно;
- - выберите для себя метод, который будет способствовать качеству улучшения сна;
- - обязательно обращайтесь к врачу при каком-либо нарушении качества сна.

