

Полноценный здоровый сон



**ВЫПОЛНИЛА:
ОБУЧАЮЩАЯСЯ 11А КЛАССА,
КАНИЦЕВА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА**

Введение



- ▶ Здоровый сон – это залог здоровья и успехов в карьере, а его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.
- ▶ Сон – определенное физиологическое состояние, потребность в котором возникает у человека регулярно. Это состояние характеризуется относительным отсутствием сознания и активности скелетной мускулатуры.
- ▶ Сон – это значительная и важная часть жизни каждого человека. За время сна наш организм должен восстановиться психологически и физически, запастись силой и энергией для нового рабочего дня.

Функции сна:

- ▶ *Обеспечивает отдых организму;*
- ▶ *Способствует переработке и хранению информации;*
- ▶ *Это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь);*
- ▶ *Восстанавливает иммунитет.*



Важно знать!



- ▶ Для здорового сна требуется 6-10 часов, а идеальными считают 8 часов сна. У каждого человека индивидуальная потребность во сне, и необходимо определить оптимальный для себя промежуток времени, за который вы высыпаетесь, и обеспечить условия для здорового, полноценного сна.

Часы сна

Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 00 до 01	2 часа
с 01 до 02	1 час
с 02 до 03	30 минут
с 03 до 04	15 минут
с 04 до 05	7 минут
с 05 до 06	1 минута

Даже сон бессмысленный.

Советы для обеспечения полноценного и здорового сна

Полезно

Забывать о существовании в доме компьютера и телевизора. Особенно это касается детей и подростков. Лучше послушать какую-нибудь спокойную музыку.

Спать на хорошем матрасе и правильной подушке, а не на мягком диване.

Гулять на свежем воздухе перед сном.

Результат

Врачи утверждают, что телевидение и Интернет являются самыми главными нарушителями сна в наше время. Если даже сократить вдвое ночные бдения перед монитором, то о бессоннице можно забыть.

Правильно подобранные подушки и матрас сделают ваш сон комфортным, помогут сохранить здоровье на долгие годы. Детям особенно важно подобрать хороший матрас, так как правильная осанка формируется именно в раннем возрасте.

Даже небольшая легкая прогулка на свежем воздухе перед сном способна снять стресс, который накопился за день.

Советы для обеспечения полноценного и здорового сна

Полезно	Результат
<p>Принимать пищу не менее чем за 4 часа перед сном.</p>	<p>Ночью вас не будут мучить кошмары. Ведь именно переедание на ночь является причиной тяжелых сновидений.</p>
<p>Проветрить спальню, зажечь ненадолго аромалампу или положить рядом с изголовьем ароматические подушечки с полезными травами (хмель), выключить яркий свет.</p>	<p>Организм настроится на спокойный и здоровый ритм, значит за сон можно не беспокоиться.</p>
<p>Не употреблять на ночь кофе, черный чай, газированные напитки, алкоголь.</p>	<p>Можно бороться с бессонницей, если отказаться вечером от бодрящих напитков, а употреблять травяной чай.</p>

Признаки здорового сна:

- ▶ человек засыпает незаметно для себя, быстро;
- ▶ сон непрерывен, отсутствуют ночные пробуждения;
- ▶ продолжительность сна не является слишком короткой;
- ▶ сон не является слишком чутким, глубина сна позволяет человеку не реагировать на внешние раздражители.



Сон и его значения

Во время сна:

- ▶ *Понижается обмен веществ;*
- ▶ *Частота сокращений сердца падает;*
- ▶ *Дыхание становится редким и поверхностным;*
- ▶ *Температура тела снижается;*
- ▶ *Совершаются активные жизненно важные процессы.*



Здоровый сон



- ▶ Здоровый сон – это спокойный, глубокий и непрерываемый процесс. Естественно для человека, когда он спит, потому что спать хочется, а не потому, что пора. И также естественно, что он просыпается когда выспался, а не потому, что так надо. Но образ жизни работающего человека не позволяет жить по такой схеме. Поэтому многие страдают недосыпанием, расстройствами сна.

К чему приводит нарушение сна?

- ▶ *Нарушение качества сна или дефицит его количества приводят к сонливости в дневное время, нарушениям памяти, трудностям с концентрацией внимания и т.д. То есть ухудшается дневное физиологическое и психическое состояние человека, что приводит к снижению его работоспособности.*
- ▶ *Помните, что во сне мы проводим треть жизни. Поэтому важно заботиться об этой трети нашей жизни и сохранять ее природный естественный ритм.*

