

# «Здоровье - залог успеха»

Сон и здоровье: влияние сна на здоровье  
человека

Подготовила

Студентка 1 курса

Группы В69-Г

Гуржий А.А.

# • 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!



**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

Далее сон бессмысленный.

- 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.

# *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 значение*

Во время сна:

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

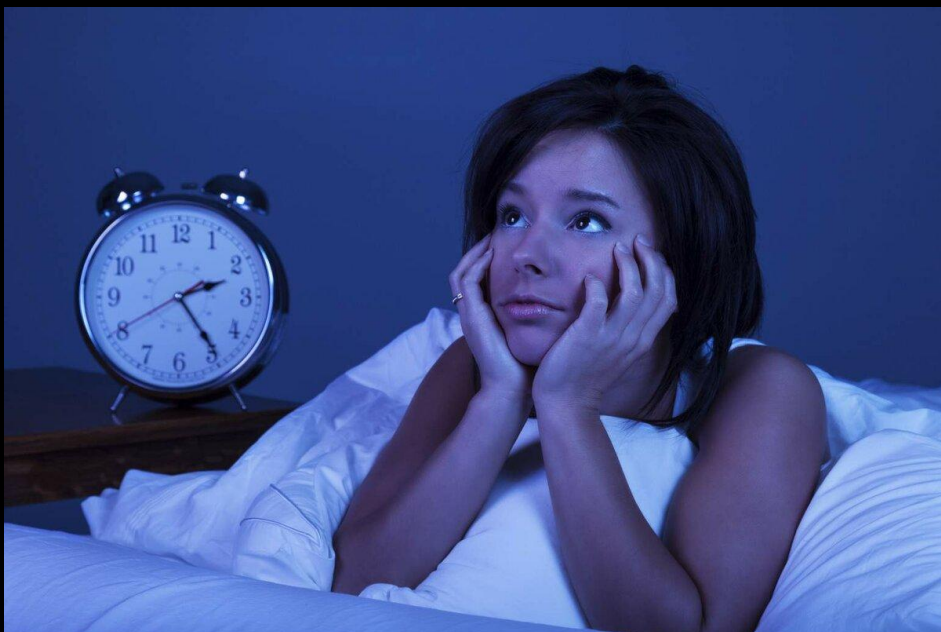


# Здоровый сон

- 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.



- Ученые полагают, что человек может погибнуть через 5 суток, если ему не будут давать спать. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.



- Однако действительность преподносит сюрпризы. Например, американец Р. Мак Дональд не спал 19 суток. Его рекорд был зафиксирован в книге рекордов Гиннеса.

- Недостаточное количество времени для сна приводит к сбоям в работе иммунной системы, умственному переутомлению, потере способности к адекватному восприятию действительности.



Однако не стоит думать, что увеличение количества времени, отведенного на сон, свыше нормы способствует восстановлению и сохранению здоровья.

# Продолжительность сна

- У новорожденных—20-23 часа в сутки;
- В возрасте от 6 месяцев до 1 года - около 18 часов;
- В возрасте от 2-х до 4-х лет - около 16 часов;
- В возрасте от 4-х до 8 лет - 12 часов; в возрасте от 8 до 12 лет - 10 часов;
- В возрасте от 12 до 16 лет - 9 часов;
- Взрослый человек должен спать в среднем 7-8 часов в сутки.



## НА БОКУ

- ⊖ нет,
- ⊕ способствует выведению токсинов из мозга,
- ⊕ наиболее оптимальна для позвоночника (его изгибы не деформируются),
- ⊕ меньше всего затрудняет дыхание во время сна.

## Важно:

подушка должна быть такой высоты, чтобы голова и шейный отдел позвоночника располагались горизонтально.

## Полезно

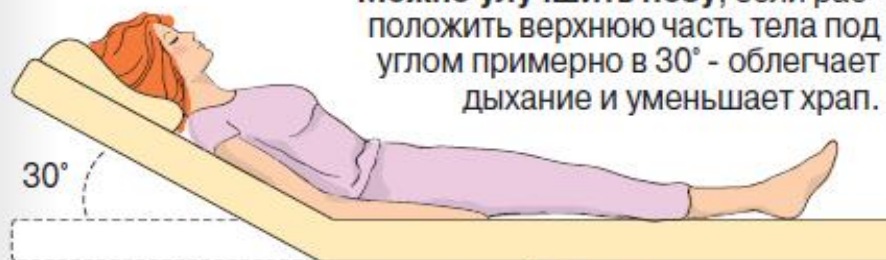
класть небольшую подушку между бёдрами или коленями и под поясницей, это ещё больше оптимизирует положение позвоночника.



## НА СПИНЕ

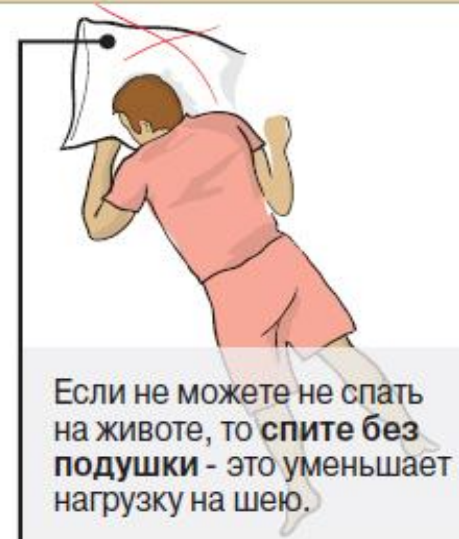
- ⊖ мешает выведению токсинов из мозга,
- ⊖ затрудняет дыхание во время сна,
- ⊖ способствует появлению храпа,
- ⊖ не очень хороша для позвоночника,
- ⊕ хуже только поза на животе.

Можно улучшить позу, если расположить верхнюю часть тела под углом примерно в 30° - облегчает дыхание и уменьшает храп.



## НА ЖИВОТЕ

- ⊖ не выводятся токсины, накапливающиеся в мозге,
- ⊖ вредно для поясничного и шейного отделов позвоночника, т. к. они излишне разгибаются,
- ⊖ может быть снижение объёма вдыхаемого воздуха.



Если не можете не спать на животе, то спите без подушки - это уменьшает нагрузку на шею.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

# Женщина-феномен Назира Рустемовна



- Которая заснула в четырехлетнем возрасте и проспала летаргическим сном 16 лет!!!

# Советы для обеспечения полноценного и здорового сна

## Полезно!

- Принимать пищу не менее чем за 4 часа перед сном
- Проветрить спальню, зажечь ненадолго аромалампу или положить рядом с изголовьем ароматические подушечки с полезными травами (хмель), выключить яркий свет.
- Не употреблять на ночь кофе, черный чай, газированные напитки, алкоголь.
- Спать на хорошем матрасе и правильной подушке, а не на мягком диване



# Выводы



- В результате многочисленных исследований были сделаны окончательные выводы:
- 1. Сон совершенно необходим для здоровья человека.
- 2. Недосыпание негативно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии организма.
- 3. Состояние человека при пробуждении зависит от нескольких факторов сна: от продолжительности сна и от качества сна.

Спасибо за внимание!