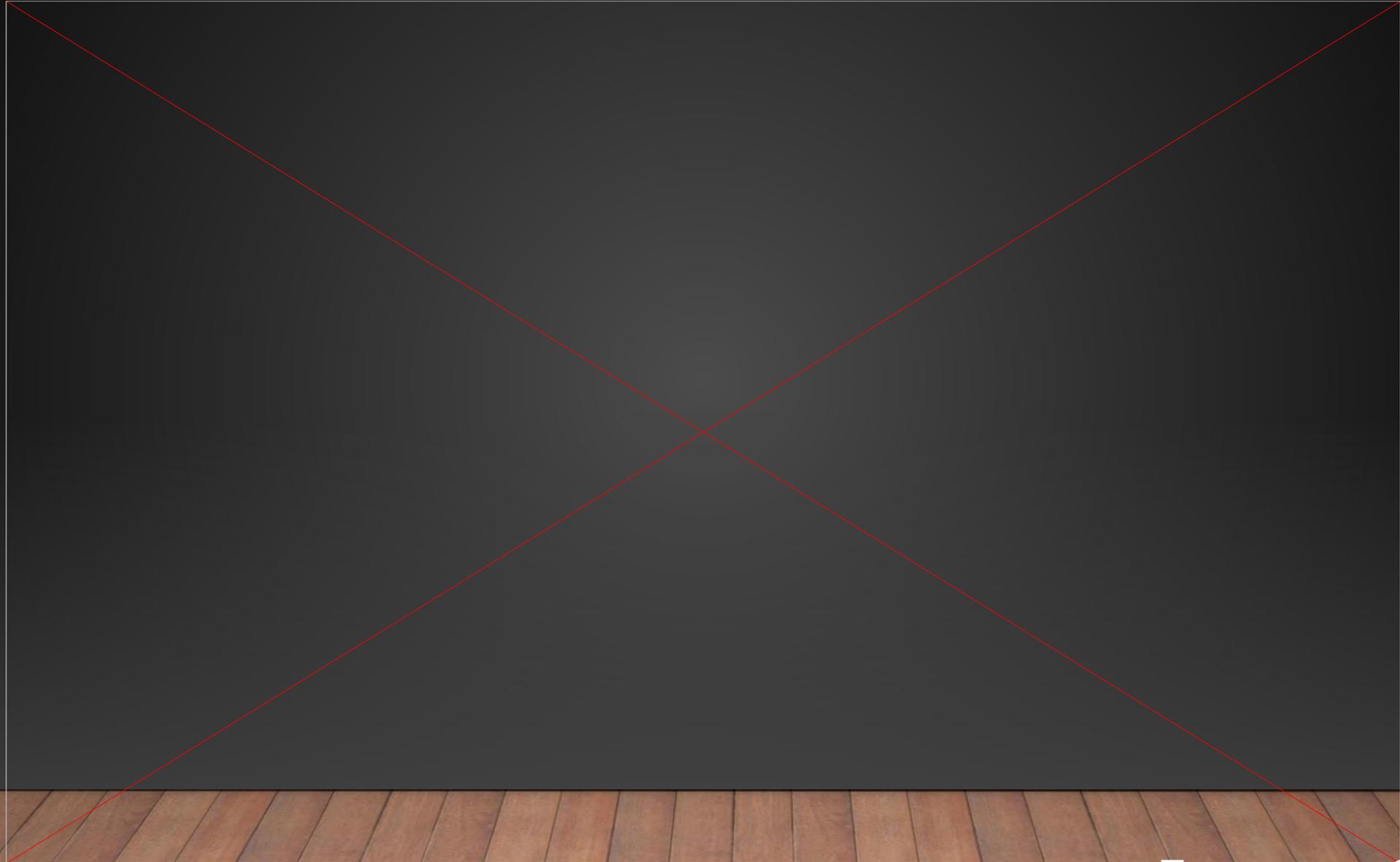


# СОН И СНОВИДЕНИЯ



# СОН-

ЭТО ТОРМОЖЕНИЕ  
ОСНОВНЫХ ОТДЕЛОВ  
КОРЫ БОЛЬШИХ  
ПОЛУШАРИЙ,  
БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ  
ПРОИСХОДИТ ОТДЫХ  
НЕЙРОНОВ И  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИХ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ



# БИОЛОГИЧЕСКИЙ РИТМ СНА СВЯЗАН СО СМЕНОЙ ДНЯ И НОЧИ



# НА СКОЛЬКО ВАЖЕН СОН ?

- Сон очень важен для человека, без сна мы начнем ощущать усталость, станем раздражительней и начнем видеть галлюцинации, сон дает возможность организму восстановить работоспособность



## ФАЗЫ СНА

### МЕДЛЕННЫЙ СОН

Мышцы расслаблены  
Дыхание ровное  
Уменьшение пульса  
Определенная поза  
тела  
Пониженное давление  
Незначительная трата  
энергии

### БЫСТРЫЙ СОН

Частое дыхание  
Частый пульс  
Мышечный  
тонус  
отсутствует  
Усиленный  
обмен веществ

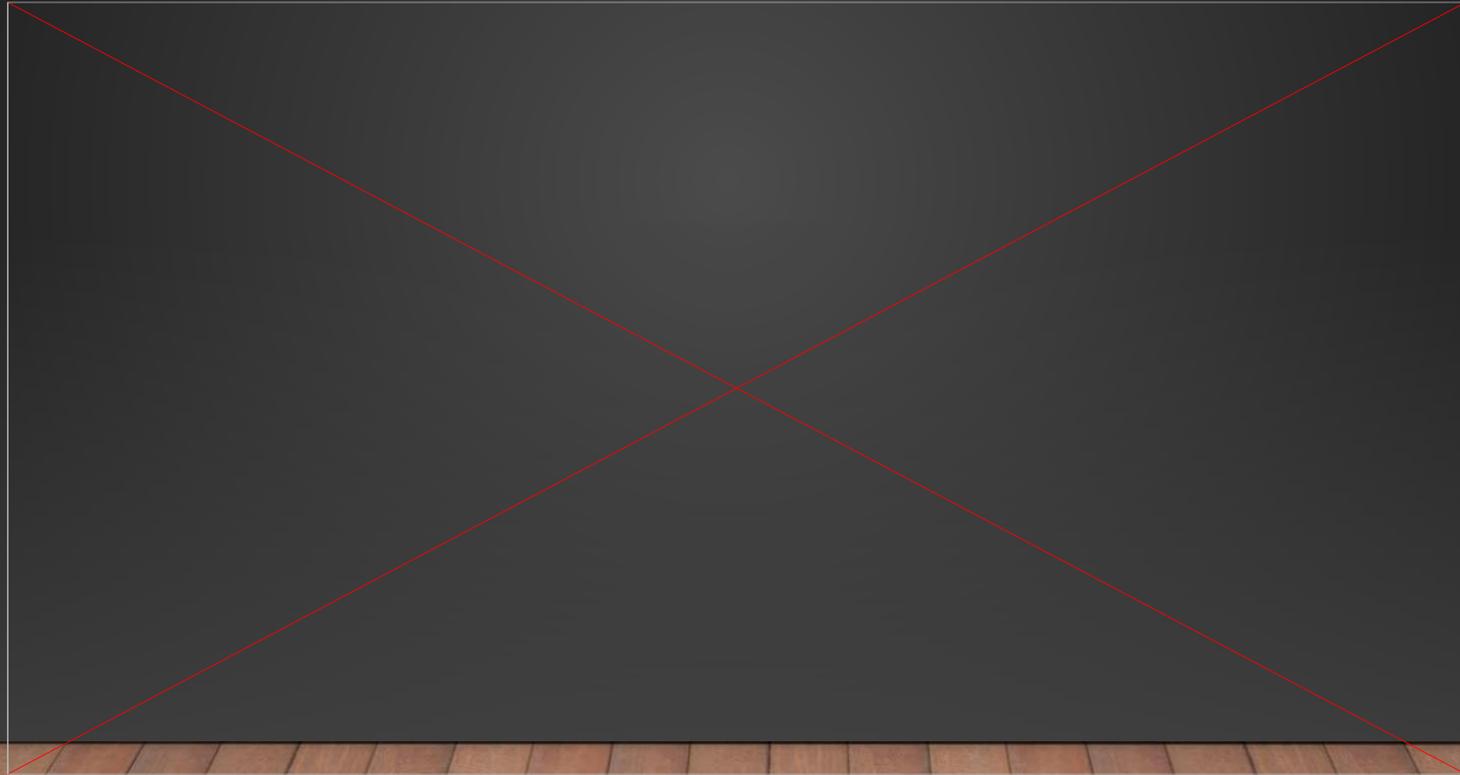


# СНОВИДЕНИЯ

СНОВИДЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ОСНОВНОМ В ФАЗЕ БЫСТРОГО СНА

КОГДА АКТИВНОСТЬ МОЗГА НАПОМИНАЕТ БОДРСТВОВАНИЕ

ВСЕ ЛЮДИ МОГУТ ВИДЕТЬ СНЫ НО НЕ ВСЕ МОГУТ ИХ ЗАПОМНИТЬ



# ГИГИЕНА СНА

- Чтобы сон мог наилучшим образом выполнить свою жизненно важную функцию необходимы благоприятные условия
- Старайтесь ложиться спать в одно и то же время
- Не ешьте много на ночь
- Нужно спать как можно более спокойной обстановке, спать нужно в хорошо проветренной комнате, будет лучше если открыта форточка, нельзя закрывать лицо одеялом или же подушкой и лучше не укрываться слишком тепло
- Если соблюдаются все эти условия вы будете засыпать быстрее и сон ваш будет более глубоким и полноценным.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!**

