

Полноценный здоровый сон



Сон – важный фактор в режиме дня.



Расписание сна

23:00

Тело расслабляется, но в каждой клеточке идут восстановительные процессы. Начинается выработка гормонов роста и радости.

22:00

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов - это иммунная система проводит проверку. Температура тела падает. Пора спать.

07:00

Звездный час иммунной системы. Самое время проснуться, встать и размяться.

00:00

Полночь. Мы видим сны. А мозг продолжает трудиться, раскладывая по папкам памяти полученную за весь день информацию.

01:00

Сон очень чуткий. Гормоны радости и роста прекращают вырабатываться. Незалеченный зуб, травмированная коленка могут разнаться и не дадут уснуть до утра.

02:00

Все органы отдыхают, только печень трудится, очищая спящий организм от скопившихся шлаков.

03:00

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание слабые.

04:00

Мозг отдыхает, снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению. Зато чрезвычайно обостряется слух - проснуться можно от малейшего шума.

05:00

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедляется, в принципе организм уже готов проснуться.

06:00

Надпочечники начинают вбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, хотя мозг еще дремлет.



Пословицы и поговорки о сне

* **Утро вечера мудренее.
И рать и воеводу всех
повалит.**

**На весах не взвесишь, на
базаре не продашь, но нет
милее его.**

Загадки о сне

***Что слаще сладкого?
Что слаще мёда и
сильнее льва?**

**Что можно увидеть с
закрытыми глазами?
(сон)**

Тип человека

Особенности режима

«Жаворонок»



Рано просыпается, рано ложиться спать.

«Сова»



Встаёт поздно, очень активен вечером.

«Голубь»



Не любит рано вставать, но ложиться не поздно.

Сон

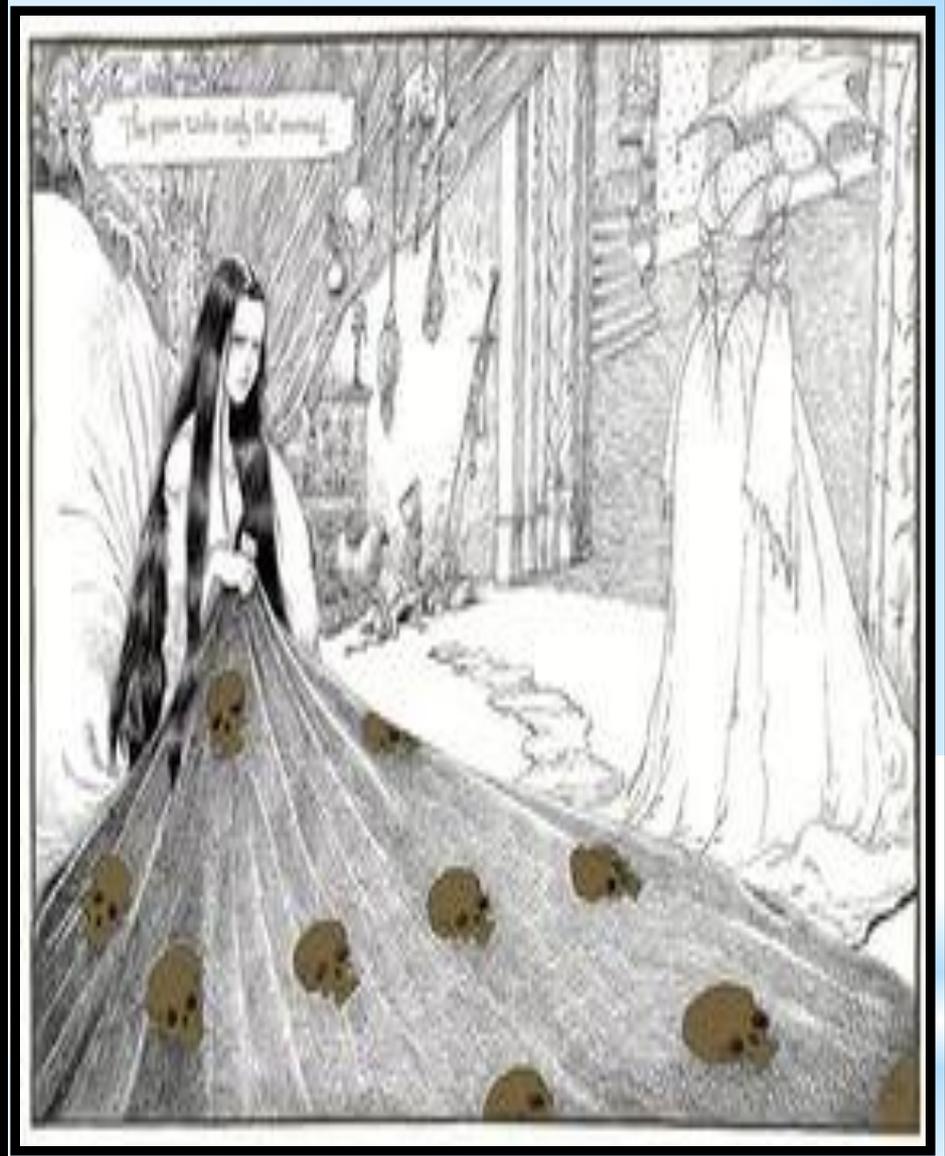
- периодически наступающее физиологическое состояние у человека и животных, характеризующееся обездвиженностью и почти полным отсутствием реакция на внешние раздражители, уменьшением активности ряда физиологических процессов,



- * Здоровый сон.
- * Спать крепким сном.
- * Погрузиться в сон.
- * Сняться сны.
- * Видеть сон.
- * Приснился страшный сон.



* Толкование о сне



Страшные сны



* Сновидение

У ВАС ТОЖЕ



СБИЛСЯ РЕЖИМ СНА?

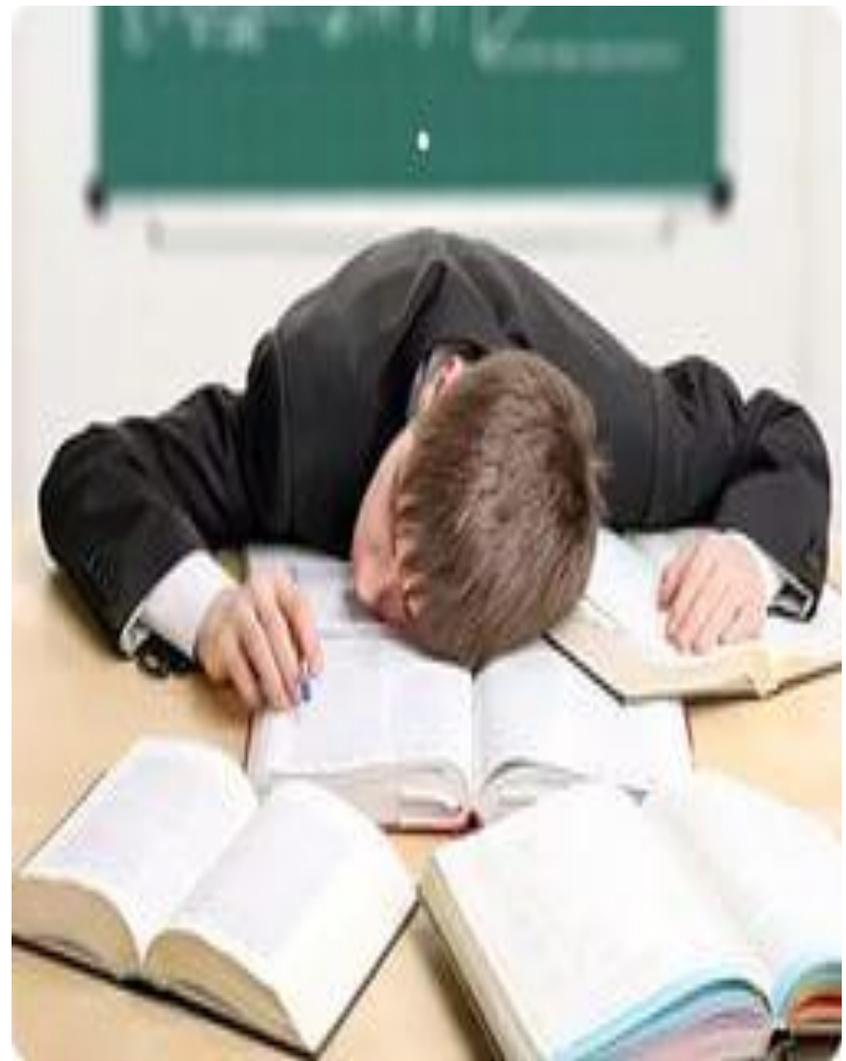
*Если мы не высыпаемся

Последствия плохого сна

- 
- Раздражительность
 - Познавательное ухудшение
 - Провалы в памяти или потеря
 - Моральное нарушение суждений
 - Частая зевота
 - Галлюцинации
 - Симптомы синдрома дефицита внимания
 - Изменения сердечного ритма
 - Риск сердечных приступов
 - Снижаются способности, времени реакции, ее точность
 - Тремор
 - Боли
 - Угнетение роста
 - Риск ожирения
 - Снижение температуры
 - Ослабление иммунной системы
 - Риск диабета 2-го типа

- Так же нельзя не заметить нарушение режима дня (отдых, сон, питание) приводит к развитию у большинства людей ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, нервно-психических, нарушения обмена веществ.





***Нарушение сна**

Здоровому сну школьника способствуют:



- Правильный режим сна по расписанию, когда идти в кровать следует в одно и то же время.
- Запрет школьнику сидеть за час перед сном у телевизора или за компьютером.
- Отсутствие родительских нравоучений перед сном, а тем более, наказаний (эмоции не способствуют крепкому сну школьника).
- Регулярное проветривание детской комнаты вечером. Температура здесь в ночное время не должна превышать 20°. Лучше приучить ребенка спать при открытой форточке.
- Отсутствие постороннего шума, который мешает ребенку засыпать (музыка или громко работающий телевизор в соседней комнате).
- Правильная организация спального места школьника, где наиболее важным является индивидуальный подбор для него матраса и подушки.

Ночной сон и успеваемость школьника тесно взаимосвязаны и если ребенку будет обеспечена благоприятная обстановка для здорового отдыха, то он порадует родителей своими успехами.

6. ГИГИЕНА СНА И ОТДЫХА

Сон – это физиологическое состояние, при котором создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма, особенно центральной нервной системы.

Потребность в сне в подростковом возрасте может составлять от 8 до 10 часов и определяется индивидуально, несоблюдение данных норм ведет к переутомлению, снижению трудоспособности, может спровоцировать различные заболевания.

ПОДГОТОВКА КО СНУ

- постоянное время отхода ко сну (не позднее 23 часов);
- ужин не позднее, чем за 2–3 часа до сна;
- спокойные приятные занятия перед сном, позволяющие отвлечься от дневных проблем;
- проветривание комнаты;
- выполнение гигиенических процедур.

ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ СНА

- помещение должно проветриваться;
- кровать должна быть ровной, твердой, соответствующей росту;
- постельные принадлежности предпочтительнее из натуральных тканей;
- полумрак или темнота в помещении;
- отсутствие посторонних шумов.

ПРОБУЖДЕНИЕ

- подъем всегда в одно и то же время;
- выполнение легких физических упражнений в положении лежа;
- несколько глубоких вдохов и выдохов.



*** Рано вставать, рано в кровать
Завтра за партой, не будешь зевать!**

Спокойной ночи, сладких снов!