

# ***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,

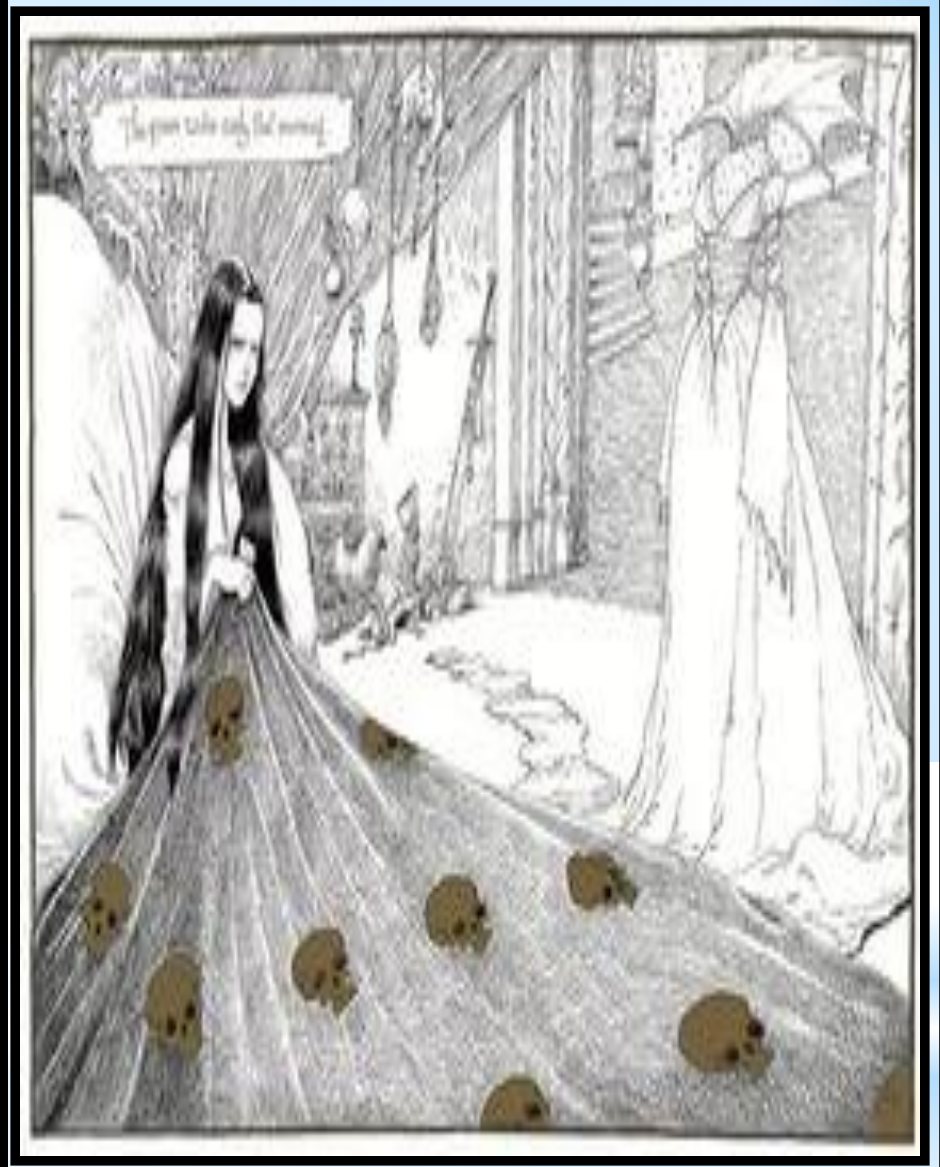


- \* Здоровый сон.
- \* Спать крепким сном.
- \* Погрузиться в сон.
- \* Сняться сны.
- \* Видеть сон.
- \* Приснился страшный сон.



# \* Толкование о сне





**Страшные сны**



\* Сновидение

**У ВАС ТОЖЕ**



**СБИЛСЯ РЕЖИМ СНА?**

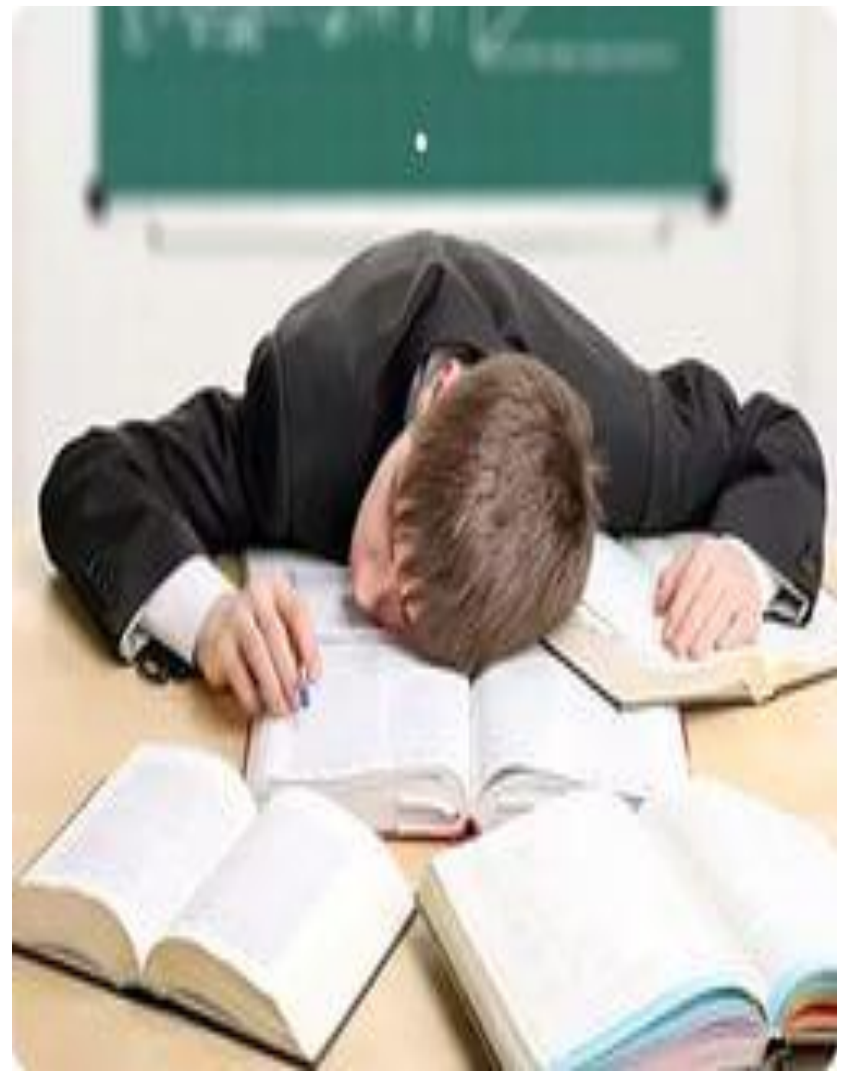
# \*Если мы не высыпаемся

## Последствия плохого сна



- 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!*