







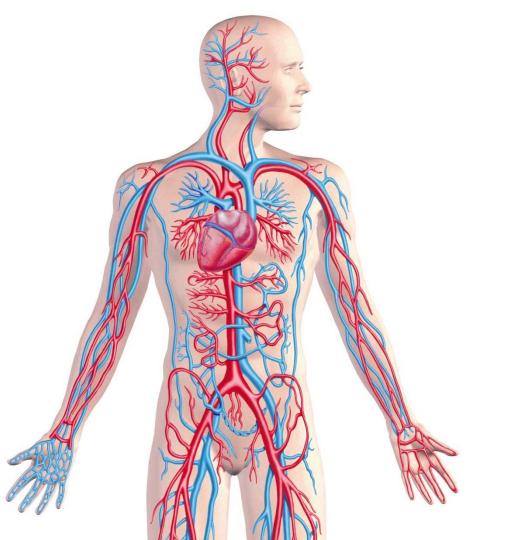
Чередование сна и бодрствования — это повторение природного ритма Земли.







Если человек долго не спал, у него снижается внимание, физическая активность ухудшается память, умственная работоспособность.



Сон обеспечивает всем органам возможность восстановить рабочее состояние, и особенно это необходимо центральной нервной системе.





Фазы сна

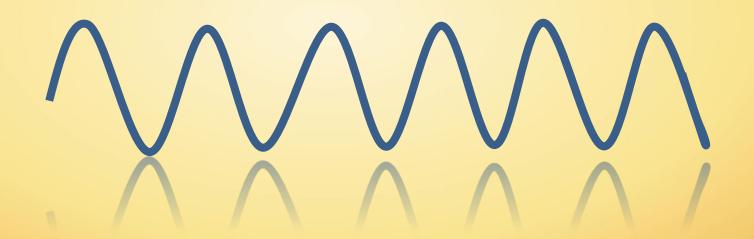
медленная

быстрая



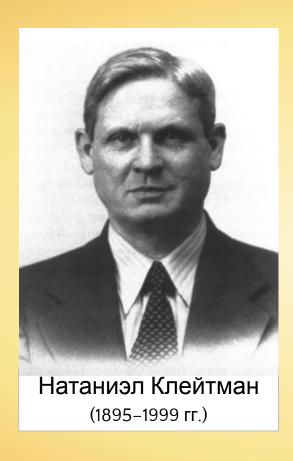
Электроэнцефалограф — прибор для регистрации медленной и быстрой фаз сна.

Длительность медленной фазы сна составляет примерно 15 минут.



Продолжительность фазы быстрого сна — около 20-25% от общего времени сна.





Открыл фазу быстрого сна в 1953 году.

Цикл сна

При 8 часах ночного отдыха нормальный сон состоит из 4-6 циклов.

Цикл сна

В начале сна преобладает длительность медленной фазы, а перед пробуждением растёт длительность быстрого сна.



За регуляцию сна отвечает железа эпифиз, которая в условиях темноты выделяет гормон мелатонин.

Если человек привык ложиться спать в одно и то же время, то в определенный час наступает сонливость, даже если человек ещё не устал.

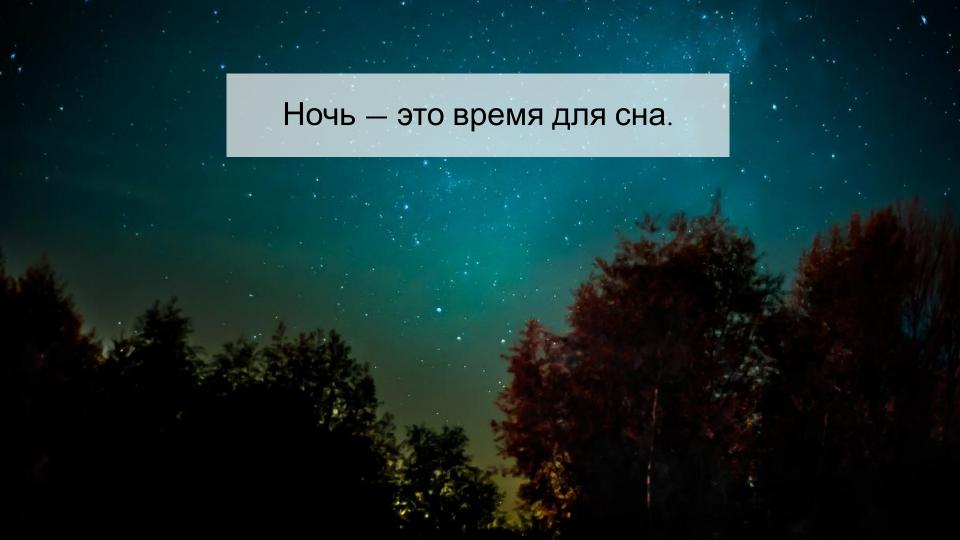


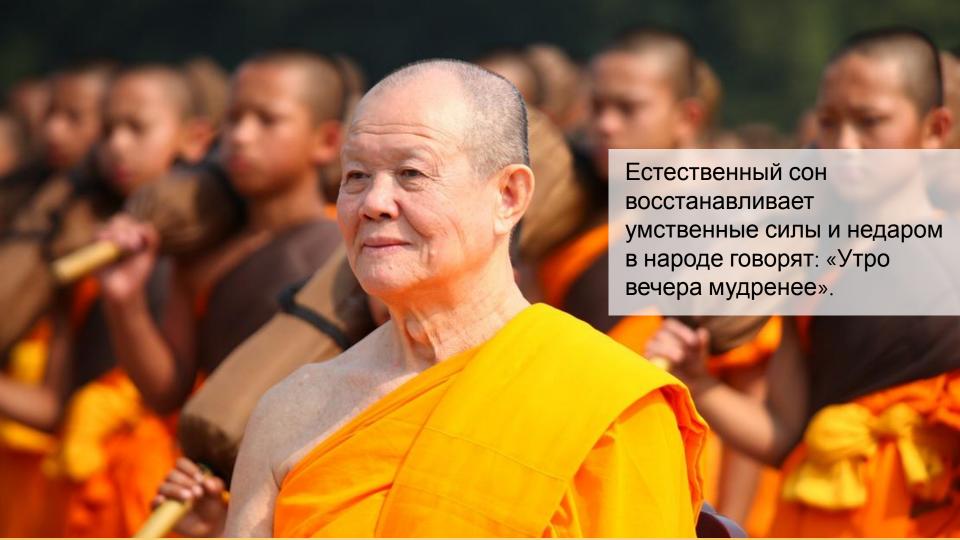
Типы людей

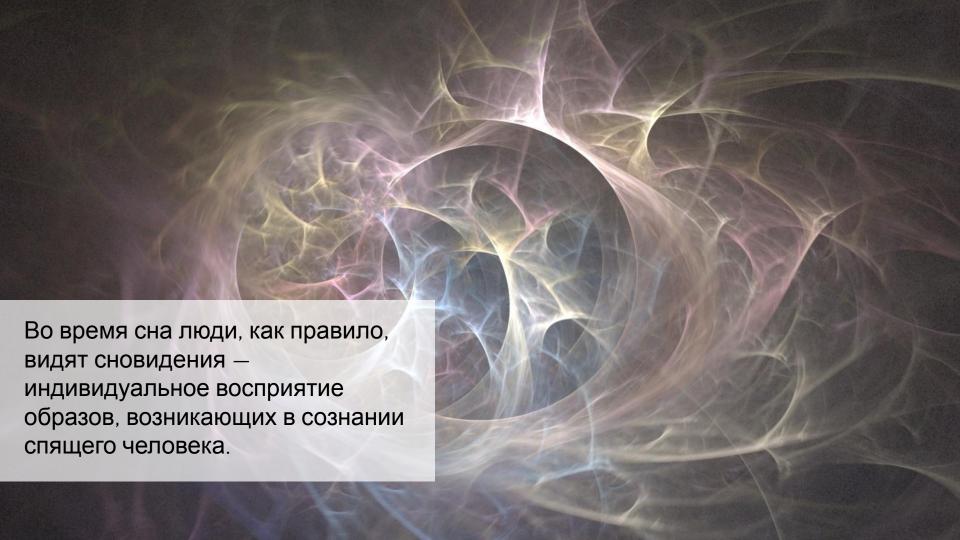
жаворонки

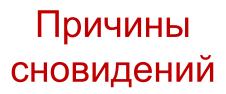
СОВЫ









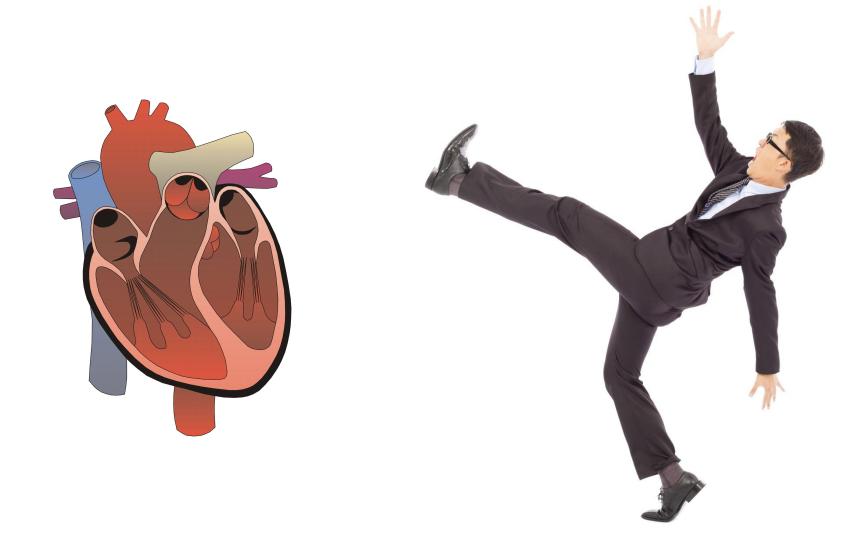


внешние сигналы

сигналы из внутренних органов

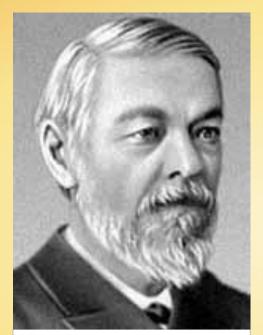
следы дневных впечатлений











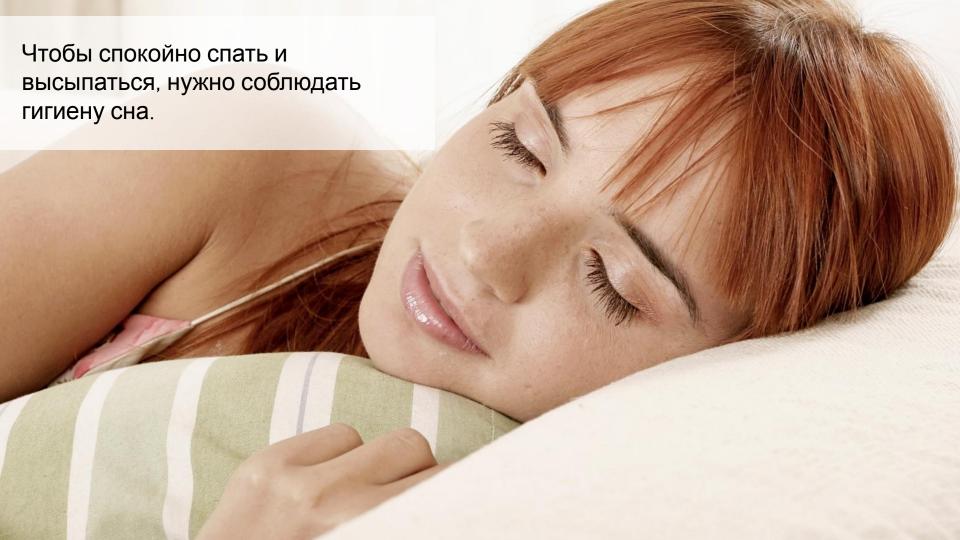
Иван Михайлович Сеченов (1829–1905 гг.)

«Сновидения — это часто небывалая комбинация бывалых впечатлений».



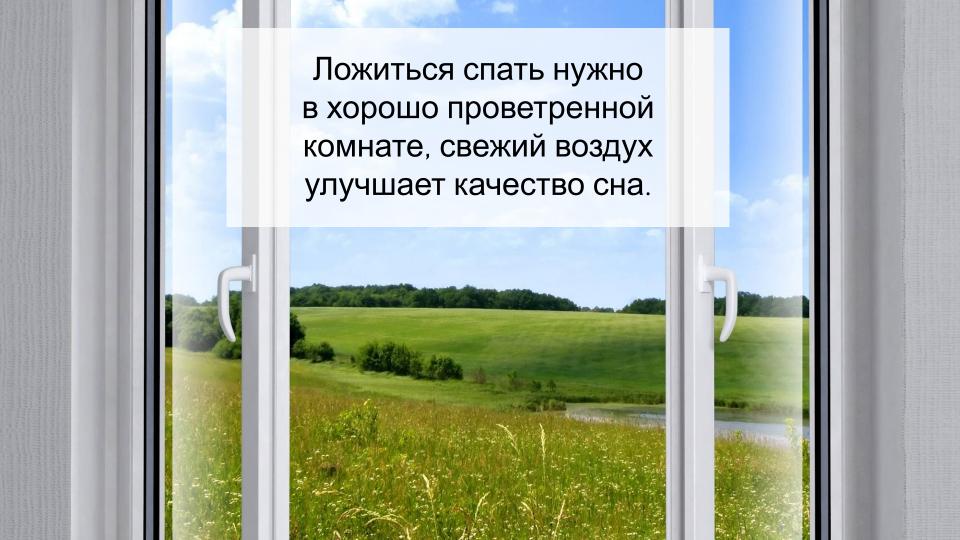
Уильям Шекспир (1564–1616 гг.)

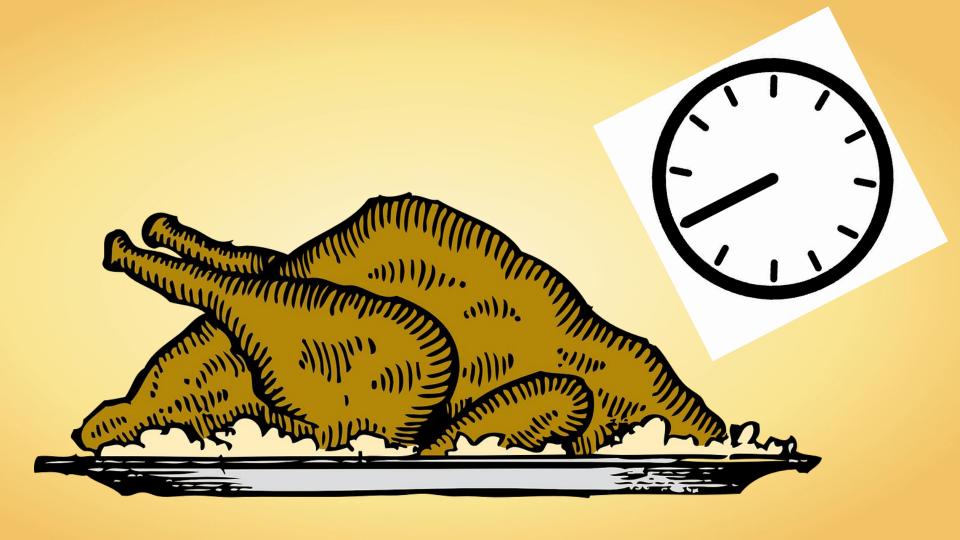
«Сон — это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд на земном пиру».



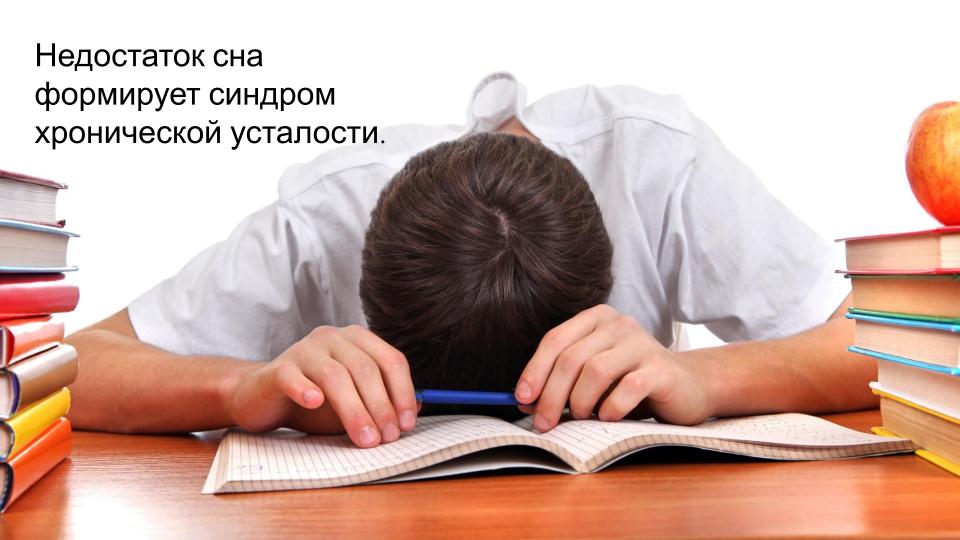


















Состояние летаргического сна человека характеризуется отсутствием реакций на окружающую среду.



