

Польза дневного сна

Федотов Влад
Шапошникова Майя
Сулимова Анна



Структура дневного сна аналогична структуре НОЧНОГО

			
1-я фаза	2-я фаза	3-4-я фазы	5-я фаза
Медленный сон (не REM)			Быстрый сон (REM)
5-15 мин Очень по- верхностный. Чувство паде- ния, вздраги- вание	5-15 мин Поверхност- ный. Снижение тем- пературы тела. Замедление пульса	5-15 мин каждая Глубокий. Расслабле- ние. Восстанов- ление	10 мин в первом цикле Сновидения. Высокая ак- тивность го- ловного мозга, атония мышц

Структура дневного сна аналогична структуре НОЧНОГО

	Дневной сон	Ночной сон
1-я стадия ФМС	5 мин	5-15 минут
2-я стадия ФМС	32 мин	5-15 мин
3-4-я стадия ФМС	26 мин	20-30 минут
ФБС	12-15 минут	10-15 минут

Польза дневного сна для детей - общеизвестный факт

- Способствует выработке гормона роста и эффективному развитию ребёнка
- Восстанавливаются все системы органов, которые ещё не до конца не сформировались
- Дневной сон у детей - частая практика. Применяется в дошкольных учреждениях и родителями по всему миру

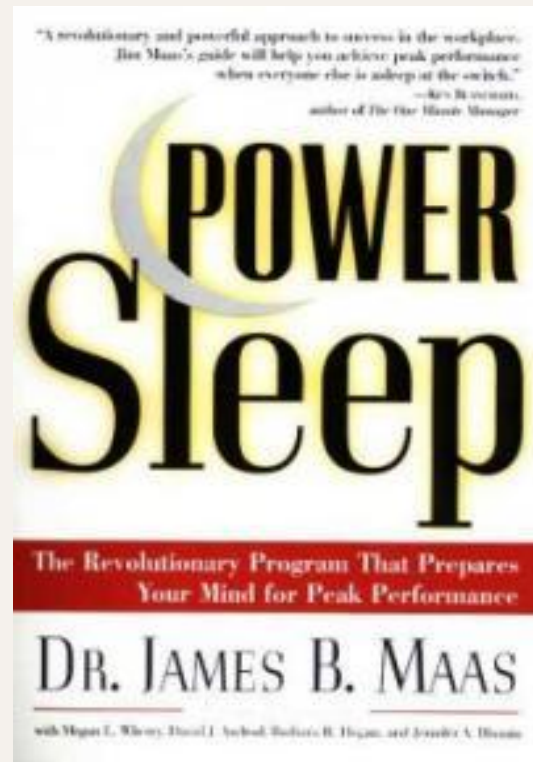


Power sleep и принцип его работы

-Наиболее эффективным способом восстановить работоспособность после утомления - кратковременный сон от 5 до 90 минут(power sleep)

-При более длительном сне возникает некое ухудшение состояние, которое длится недолго. После него возникает более длительный положительный эффект.

-Известные исследователи данной тематики: Джеймс Масс, Джон Хилтич, Николя Ловато



Влияние дневного сна на продолжительность и качество ночного

-По данному вопросу мнения расходятся

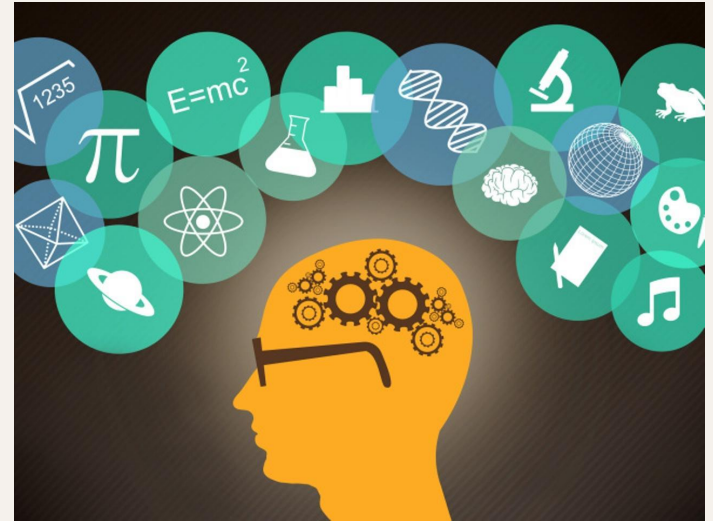
А) Более современные исследования: S. Campbell и E. McDevitt говорят о том, что дневной сон не влияет на ночной сон

Б) Более поздние исследования показывают, что при позднем (после 16:00—17:00) и продолжительном (120 мин) дневном сне может снижаться процент 3-й стадии ФМС в ночном сне



Влияние дневного сна на консолидацию памяти

- Исследование S. Mednick и соавт. в 2003 г.
- Испытуемые выполняли зрительное задание, выделяя горизонтальную или вертикальную ориентацию диагональным полосам на фоне горизонтальных полос на экране компьютера
- Испытуемые запоминали расположение полос быстрее и правильнее, если им предоставляли 30-ти минутный дневной сон между сессиями



Польза дневного сна

Федотов Влад
Шапошникова Майя
Сулимова Анна

