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 поверхностный. Чувство падения, вздрагивание	5-15 мин Поверхностный. Снижение температуры тела. Замедление пульса	5-15 мин каждая Глубокий. Расслабление. Восстановление	10 мин в первом цикле Сновидения. Высокая активность головного 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

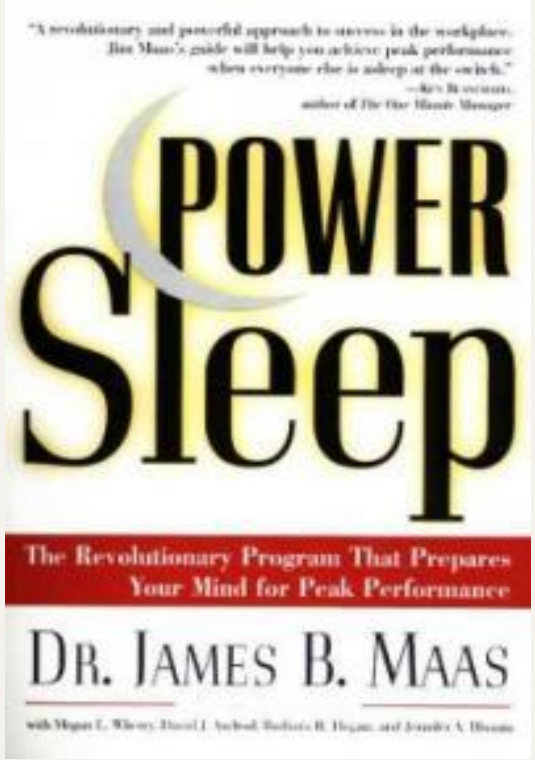
-Дневной сон у детей - частая практика. Применяется в дошкольных учреждениях и родителями по всему миру

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

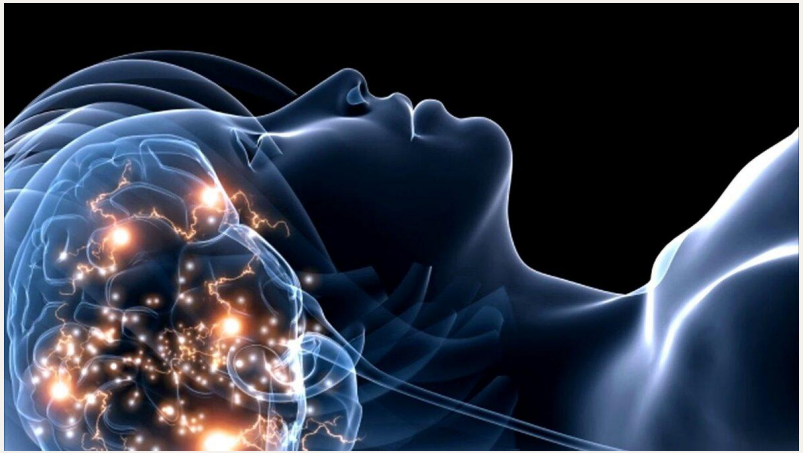


Влияние дневного сна на продолжительность и качество ночного

-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

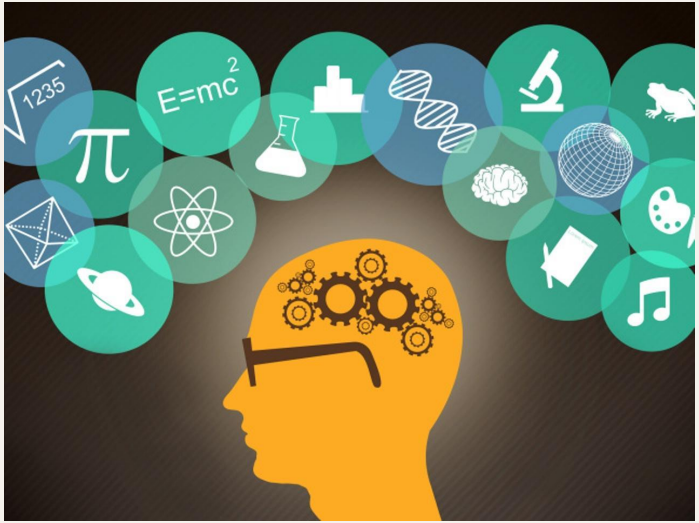


Влияние дневного сна на консолидацию памяти

-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