

# **Тема:** объяснять значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма

## **Цели урока:**

- объяснять значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма
- описывать принципы сохранения хорошего психического здоровья

## СОСН. ЧТО ЭТО?

**Сон** — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

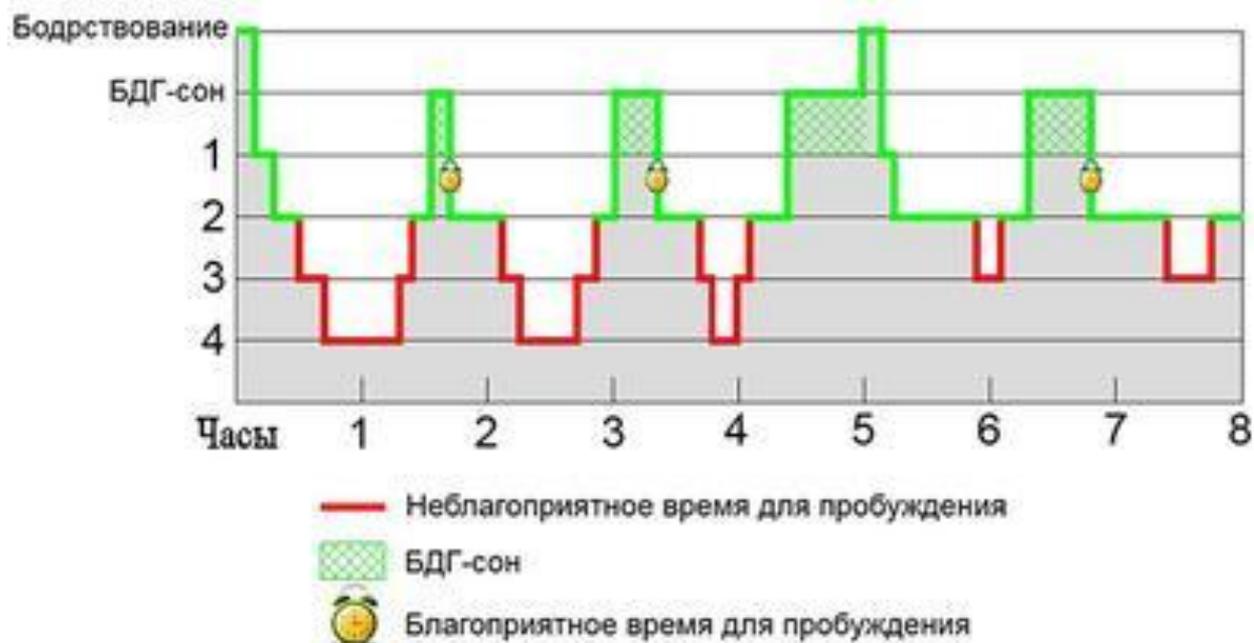


Во время сна замедляются дыхательные движения и сердечные сокращения. Органы чувств также отдыхают, а ощущения притупляются. Сначала отключается зрение, затем слух и, наконец, осязание. Однако нервная система продолжает работать.



## Периоды сна

Периоды ортодоксального (глубокого) сна перемежаются с парадоксальными фазами поверхностного сна, в течение которого глаза человека совершают быстрые движения. Именно во время этой фазы человек видит сны.



## Значение сна

- сон нужен для того, чтобы обрабатывать накопленную за день информацию;
- сон существует для того, чтобы дать возможность мозгу на основании информации, поступающей от распределённых по организму рецепторов, всесторонне оценить физическое состояние тела и разработать программы действий для поддержания его параметров в пределах заданных норм.

# Расстройства сна

Когда человек страдает бессонницей хотя бы одну ночь, он становится раздражительным.

Если бессонница продолжается, человек делается рассеянным, у него появляются галлюцинации.

К расстройствам сна относятся кошмары и лунатизм, при котором спящий встаёт, ходит по комнате или совершает какие-то привычные действия, не отдавая себе в этом отчёта

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD>