



СОН И ЕГО
ЗНАЧЕНИЕ

Сон

- Естественное физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым

Сколько должен длиться сон?

- Никто не сможет ответить на этот вопрос.
- Организм каждого человека — это индивидуальный мир, все процессы проходят по-разному, т.е. некоторым людям для нормального сна, восстанавливающего силы, требуется пара часов, а некоторым и пол дня — мало.

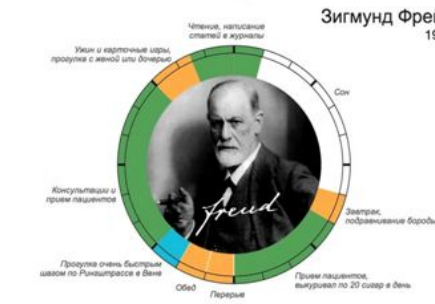
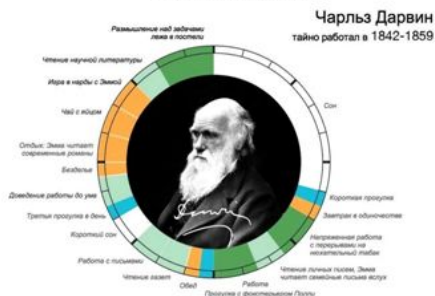
Во время сна:

- Понижается обмен веществ
- Частота сокращений сердца падает
- Дыхание становится редким и поверхностным
- Температура тела снижается
- Совершаются активные, жизненно-важные процессы

Фазы сна

Медленный сон	Быстрый сон (парадоксальный)
Частота пульса падает, дыхание становится реже, мышцы расслабляются	Активизируется деятельность всех органов, наблюдается быстрое движение глаз, нерегулярная частота сердечного ритма и дыхания, повышение артериального давления и многочисленные сновидения
Глубокий	Менее глубокий
Состоит из четырёх стадий: дремота, лёгкий сон, третья и четвёртая стадии являются глубоким, медленным дельта - сном	Состоит из трёх стадий: переходная; эмоциональная; неэмоциональная
Восстановление всех функций (отдыхающий сон)	Восстановление информационной ёмкости памяти и эмоционального равновесия

Сон и великие люди



Значение сна

- Выделение важных гормонов
- Молодость, красота и здоровье
- Укрепление иммунной системы
- Усваивание информации
- Снижение в крови кортизола (гормон стресса)
- Отдых и восстановление сил