

# СОН



- Презентация по ОБЖ  
(модуль «Здоровый образ жизни»)  
выполнена Дерябиной Викторией,  
ученицей 11 А класса  
МБОУ СОШ № 44 г. Томска
- Преподаватель-организатор ОБЖ  
Майстер Т.Н.

# Сон

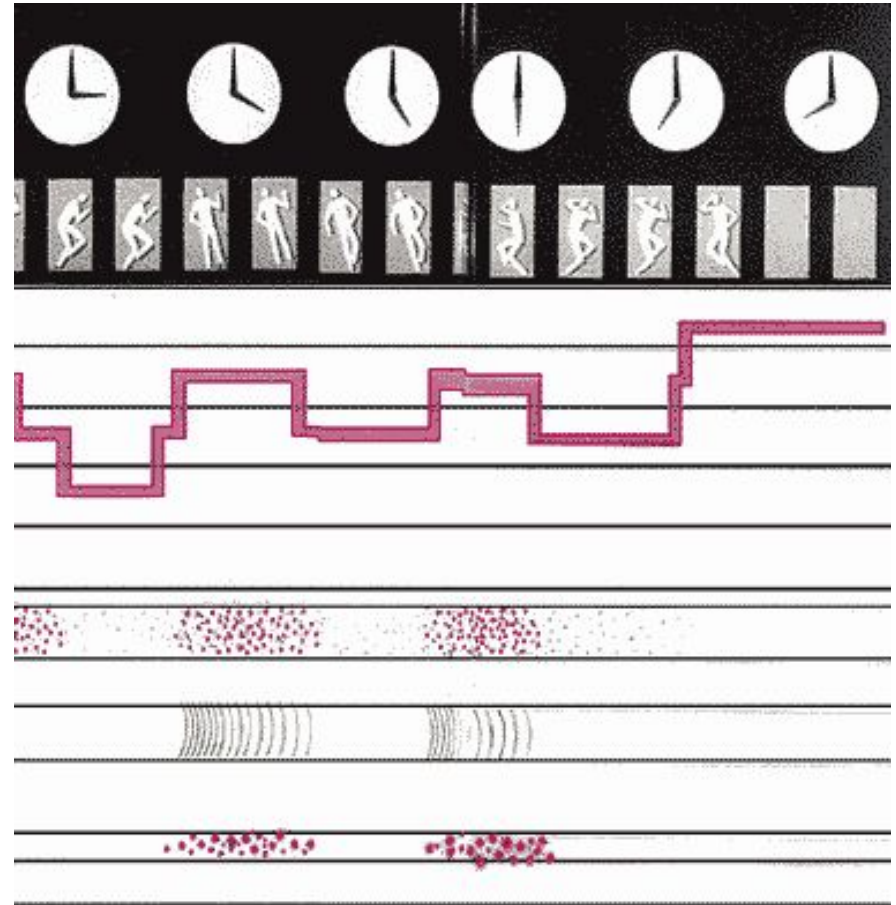
- это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности



# Природа сна


## Фазы сна

- медленный сон  
(мышцы расслаблены, дыхание ровное, сердцебиение замедленно)
- быстрый сон  
(ритм сердечной деятельности повышается, глазные яблоки под закрытыми веками в движении)



# Структура сна

- Сон — особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.
- У здорового человека сон начинается с первой стадии медленного сна, которая длится 5-10 минут. Затем наступает 2-я стадия, которая продолжается около 20 минут. Ещё 30-45 минут приходится на период 3-4 стадий. После этого спящий снова возвращается во 2-ю стадию медленного сна, после которой возникает первый эпизод быстрого сна, который имеет короткую продолжительность — около 5 минут. Вся эта последовательность называется циклом. Первый цикл имеет длительность 90-100 минут. Затем циклы повторяются, при этом уменьшается доля медленного сна и постепенно нарастает доля быстрого сна, последний эпизод которого в отдельных случаях может достигать 1 часа. В среднем, при полноценном здоровом сне отмечается пять полных циклов. Последовательность смены стадий и их длительность удобно представлять в виде гипнограммы, которая наглядно отображает структуру сна пациента.



● Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишенная сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.

# Функции сна

- Главная - Сон обеспечивает отдых организма.
- Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Сон восстанавливает иммунитет Сон восстанавливает иммунитет путём активизации T-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.

# Необходимая Продолжительность сна

- **Необходимая продолжительность сна**
- Продолжительность сна обычно составляет 6—8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов). При нарушениях сна его длительность может составлять от нескольких минут до нескольких суток.
- Продолжительность сна у новорожденных, взрослых и пожилых людей составляет 12—16, 6—8 и 4—6 ч в сутки соответственно. Длительность сна менее 5 ч или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска бессонницы.





- В среднем человек может обойтись без сна не более 3 суток.



## ● Управление сном

- Иногда спящий человек может отдавать себе отчёт в том, что он находится во сне. Такое состояние называется осознанное сновидение.



# Летаргический сон

- В мировой практике неоднократно встречаются случаи, когда медики устанавливали факт ложной смерти человека. Хорошо, если такой больной выйдет из состояния мнимой смерти до собственных похорон, но, по всей видимости, иногда в могилах оказываются живые люди... Так, например, при перезахоронении одного старого английского кладбища при вскрытии множества гробов в четырех из них были обнаружены скелеты, лежащие в неестественных позах, в которых их родственники в последний путь проводить никак не могли.

- Есть версия, что летаргический сон Николая Гоголя был ошибочно принят за его смерть. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроба обнаружили царапины, кусочки обшивки были под ногтями Гоголя и изменено положение тела («Перевернулся в гробу»). Однако исследователи не рассматривают эту версию всерьёз




- 20 лет непробудным сном проспала Надежда Лебедин. Так и лежали они рядом - спящая непробудным сном дочь и умирающая мать. Родственники уже надежду потеряли, что хоть одна из них встанет с постели. Но произошло чудо. Надежда Лебедин, дочь, вдруг залилась слезами и открыла глаза спустя 20 лет, как заснула. По деревне пошел ропот. Надежда проснулась в день смерти матери. Людей на похороны собралось видимо-невидимо. Все хотели посмотреть на ожившую. А выглядела она на 34 года, хотя ей уже было 54 года. Она никак не могла поверить, что эти беззубые старушки ее подружки. Без нее появились холодильник, телевизор. Все 20 лет, пока она спала, у нее прощупывался пульс, дыхание было замедленное. Первые два года ей пищу вводили через зонд, но потом Надежда стала сама принимать пищу из ложечки.

# Правила хорошего сна



- 1. Придерживайтесь регулярного времени подъема с постели даже в выходные дни.
- 2. Старайтесь ложиться в постель только при появлении сонливости.
- 3. Если Вы не можете заснуть в течение 20 минут, покиньте спальню и займитесь каким-либо спокойным делом в другом месте. Не позволяйте себе заснуть вне спальни. Возвращайтесь в постель только тогда, когда появится сонливость. Повторяйте эти действия столько раз, сколько потребуется в течение ночи.



4. Избегайте дневного сна. Если Вы ложитесь спать днем, то старайтесь это делать в одно и то же время и спать не более одного часа. Для большинства людей наиболее приемлемое время — около 15:00.

5. Установите расслабляющий ритуал, предшествующий сну, например, теплая ванна, легкая закуска или десять минут чтения.

6. Поддерживайте регулярную физическую активность. Выполняйте интенсивные физические нагрузки в более ранние часы, по крайней мере, за шесть часов до сна, а легкие упражнения — по крайней мере, за четыре часа до сна.

7. Сохраняйте регулярный режим дня. Регулярное время приема пищи, лекарственных препаратов, выполнения повседневных обязанностей и других видов активности помогает внутренним часам организма более ровно работать.

8. Хотя легкий прием пищи перед сном может способствовать крепкому сну, избегайте приемов большого количества пищи.

9. Избегайте приема кофеина за шесть часов до сна.

# Здоровый сон

## ● *Кровать*

Постель должна использоваться только для сна: работа, чтение и разговоры мешают организму расслабиться. Матрас должен быть в меру твердый – это полезно для позвоночника, тело ночью находится в прямом положении и не затекает, не устает. Лучше всего, если на каждого спящего приходится расстояние полуторной кровати.





## *Подушка*

Постарайтесь привыкнуть спать по возможности на самой низкой подушке. Ни в коем случае нельзя пользоваться большой подушкой, туго набитой перьями. При этом голова постоянно находится в неестественно согнутом положении, что может привести к головным болям и проблемам с позвоночником. Можно использовать специальные контурные подушки.

## *Постельное белье*

Желательно использовать мягкое хлопчатобумажное белье. Атласные простыни конечно красивы, но слишком скользят и не пропускают воздух. Не используйте никакой синтетики. Последнее время появились данные о том, что темные расцветки белья способствуют лучшему качеству сна.

**Цвета для спальни** лучше подбирать спокойных, мягких тонов. Лучше всего, если это будут оттенки зеленого, голубого, синего и фиолетового – они замедляют все активные процессы организма, понижают давление, снижают частоту сердцебиений, а это как раз то, что необходимо перед отходом ко сну.

**Оптимальная температура** в комнате должна быть около 19°C.



## ● В чем спать?

По мнению медиков и психологов, вопрос, в чем спать, не имеет большого значения. Важно лишь, чтобы тело нормально дышало и ваше ночное одеяние не препятствовало нормальному притоку воздуха и регуляции температуры. Если вам нравится спать в теплой пижаме - спите, удобнее ложиться обнаженным – пожалуйста.

## Ароматы для засыпания

Хорошему сну способствуют *эфирные масла* ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы. Нужно капнуть немного эфирного масла на подушку или с двух сторон на кровать или же за 2 часа до сна можно зажечь в комнате аромалампу. А еще можно аккуратно втереть несколько капель в ступни, ладони, затылок или в виски.

## Музыка для сна

От бессонницы спасет тихая спокойная музыка с медленным темпом и четким ритмом, которую можно негромко проигрывать перед сном. Например, это могут быть «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, «Мелодия» Глюка, а также пьесы Чайковского.

## ● Ванна



Если хотите как следует расслабиться перед сном, приготовьте теплую **ванну**, желательно со специальными ароматами. Температура воды при этом не должна превышать  $37^{\circ}\text{C}$  и принимать ее нужно минимум 20 минут: за это время вода постепенно охладится, температура тела понизится, а это как раз то, что нужно для сна. Не любите лежать в ванной и нет времени на ее приготовление, примите *душ* – журчание воды само по себе снимает напряжение и усыпляет.

# Вопросы для закрепления

- Может ли человек обойтись без сна?
- Можно ли пить кофе, колу перед сном?
- Какая температура хорошо подходит для сна?
- Как называется состояние, когда человек понимает, что спит?
- Необходимая продолжительность сна?
- В чем заключается главная функция сна?
- Какие цвета спальни лучше подходят для сна?
- Какие подушки правильно использовать?
- Какие ароматы лучше для сна?
- Какой писатель был похоронен ошибочно?