



# СОН В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Презентацию подготовили  
Гонтарский Сергей  
И Низамов Владислав



# Содержание

- Что такое сон?
- Почему мы спим?
- Физиология сна
- Зачем мы спим?
- Сновидения
- Дневной сон
- Нарушение сна
- Способы заснуть
- Цель: Подробнее узнать о сне и для чего нам в принципе нужен сон
- Гипотеза: Нарушение сна влечет за собой нарушение работы всего организма

# Что такое сон?



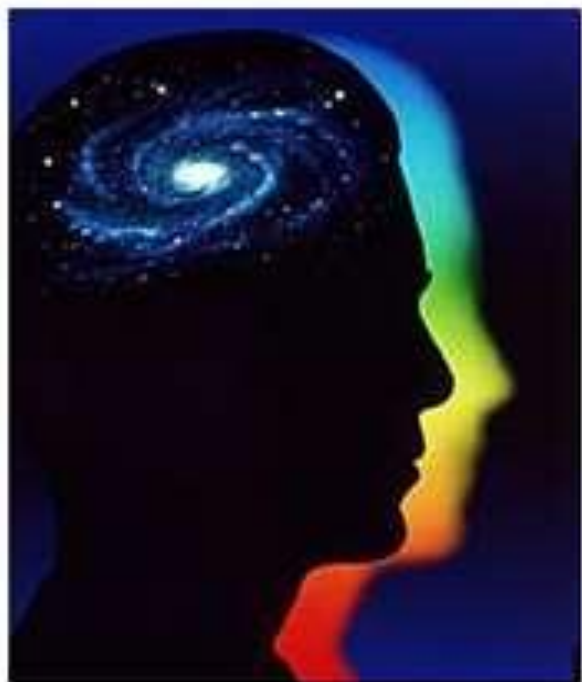
**Сон** – естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир

# Почему мы спим?

Сон наступает, когда клетки мозга нуждаются в отдыхе.

Наступление сна также зависит от освещения дня и комнаты, где мы спим.

Ближе к вечеру организм человека начинает вырабатывать гормон мелатонина. Повышения уровня гормона и вызывает у нас непреодолимое желание спать.



# ФИЗИОЛОГИЯ СНА

Сон - особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

Разделяют две фазы сна: **медленную и быструю.**

**В фазе медленного сна** организм восстанавливается физически. У взрослых людей медленный сон занимает 75%. Весь организм отдыхает. В фазе глубокого медленного сна в мозге вырабатывается огромное количество мелатонина - гормона сна.

Но проходит совсем немного времени, и **наступает фаза быстрого сна.** Глазные яблоки двигаются, мозг активно работает, но человек по-прежнему глубоко спит.

# СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ

ВОЗРАСТ

ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ

С 1 до 5 лет



**13-15**  
ЧАСОВ



С 5 до 12 лет



**10-13**  
ЧАСОВ



С 12 до 18 лет



**8,5-10**  
ЧАСОВ



С 18 до 45 лет



**7-8,5**  
ЧАСОВ



После 46 лет



**6-8**  
ЧАСОВ



# Зачем мы спим?



Главным ответом на вопрос "зачем нужен сон?" становится вывод - **сон нужен для того, чтобы жить.**

Прежде всего, сон нужен нам для восстановления потраченных за день сил, уставших органов..

## **Мы видим сны в фазе быстрого сна.**

- Расслабляются все гладкие мышцы тела
- Наблюдаются неравномерность дыхания и пульса
- подергивания лицевых мышц, пальцев, конечностей, а глаза за веками начинают молниеносно двигаться.





За ночь мы видим в среднем 4-5 снов. Когда человек просыпается, около 95% снов исчезают. Это происходит потому, что сны откладываются на время в кратковременной памяти. Чаще всего мы запоминаем сны, которые видим в момент пробуждения, или те, которые нас сильно напугали или потрясли.



# Нарушения сна

- Частые жалобы на плохой сон предъявляют 8-15% взрослого населения всего земного шара.
- Есть и такие нарушения сна, которые начинаясь в детском возрасте сопровождают человека всю его жизнь, например, нарколепсия.

## Виды нарушений сна:

- Временные
- Периодические
- Хронические

# ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА

Раздражительность  
Провалы в памяти  
Галлюцинации

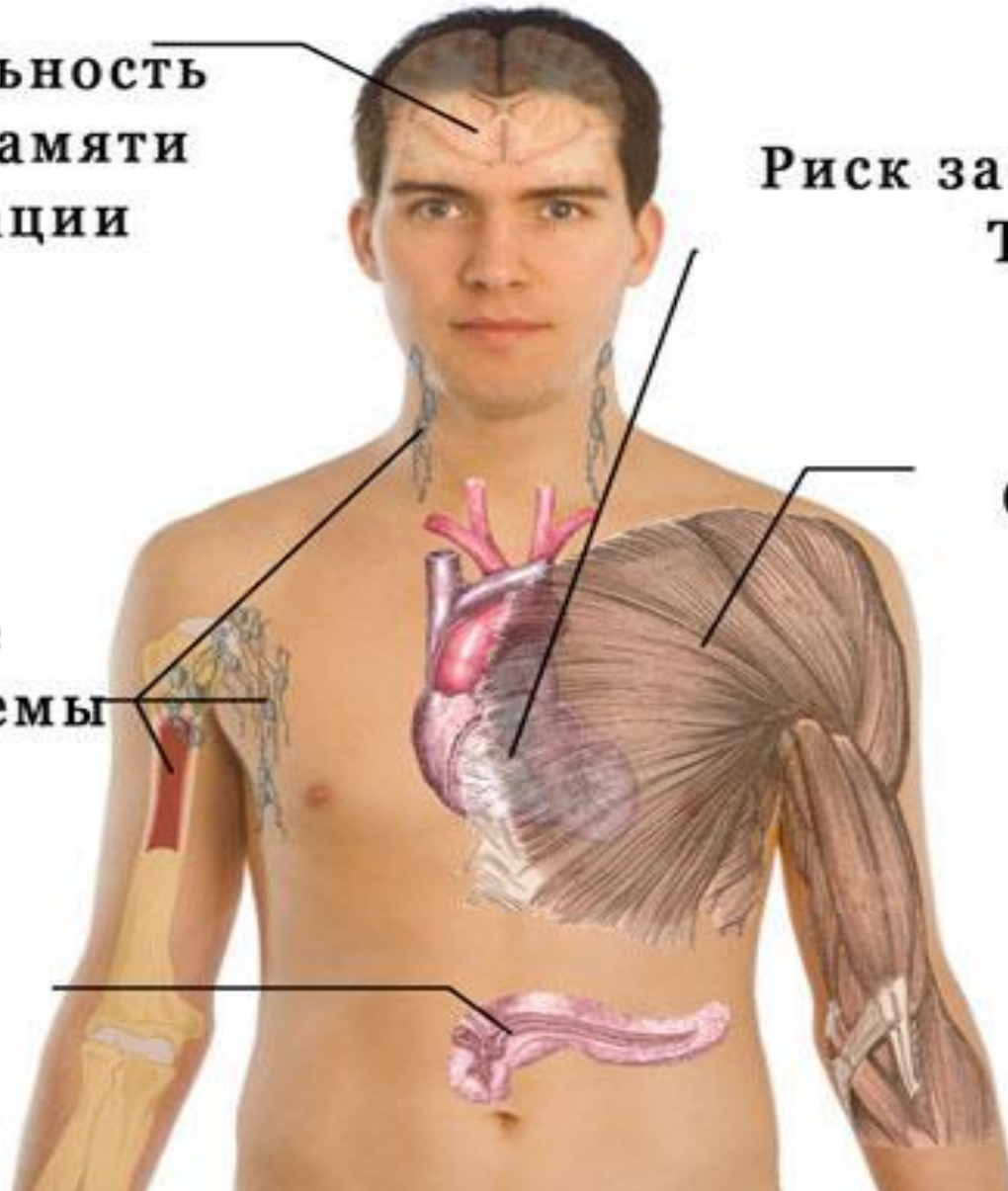
Риск заболеваний сердца  
Тахикардия

Тремор  
Судороги  
Боли

Нарушение  
имунной системы

Риск диабета  
2-го типа

Другое:  
Пониженная  
температура тела  
Задержка развития  
Ожирение





# Заключение

Сон один из стандартных видов отдыха. Он позволяет расслабиться и обновиться мозгу, органам и телу, помогает бороться с болезнями.

Без сомнения, сон нужен нам, чтобы жить. Человек не может прожить без сна и недели.

Если же организм не отдыхает долгое время, то возможен разлад всего организма, который ведёт к серьёзным последствиям.