

**Сон-лучшее
лекарство**

Сон

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



Зачем мы спим ночью?

- Сон необходим для укрепления организма , он восстанавливает деятельность мышц , обеспечивает отдых организму
- Сон необходим для хорошего настроения днем
- Сон необходим , чтобы бороться с инфекцией
- Сон способствует переработке и хранению информации



Что происходит во время сна?



Мозг получает зарядку

Тело получает важные гормоны

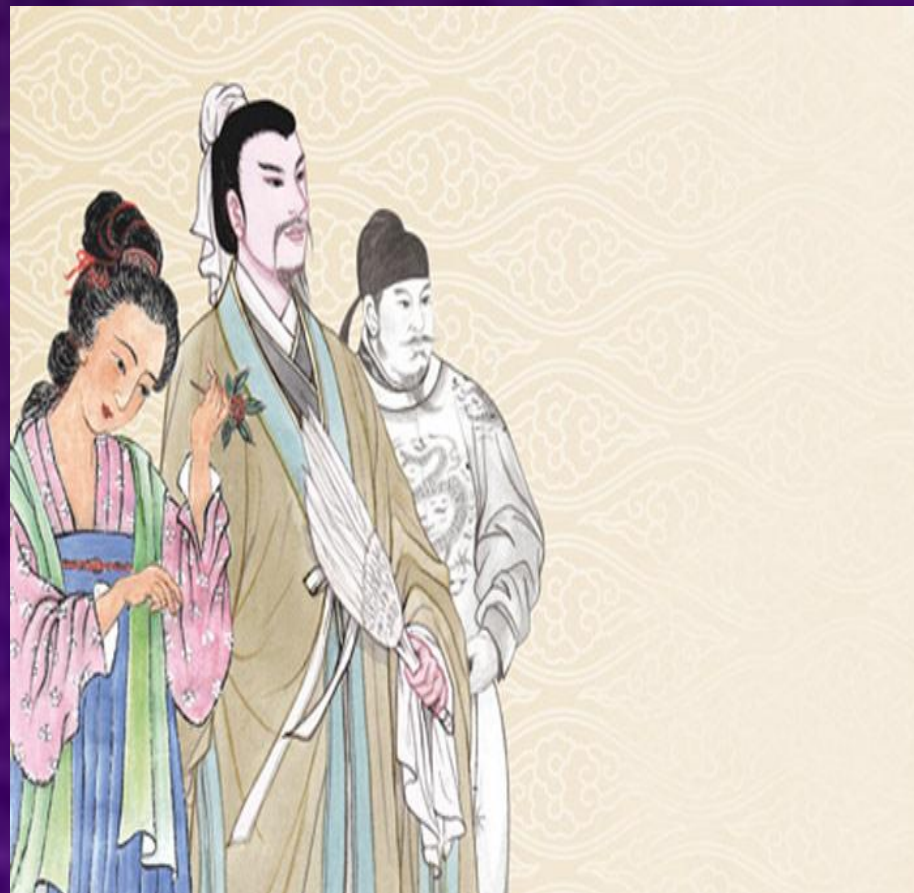
Клетки организма восстанавливаются

- **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, лишённая сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%.**



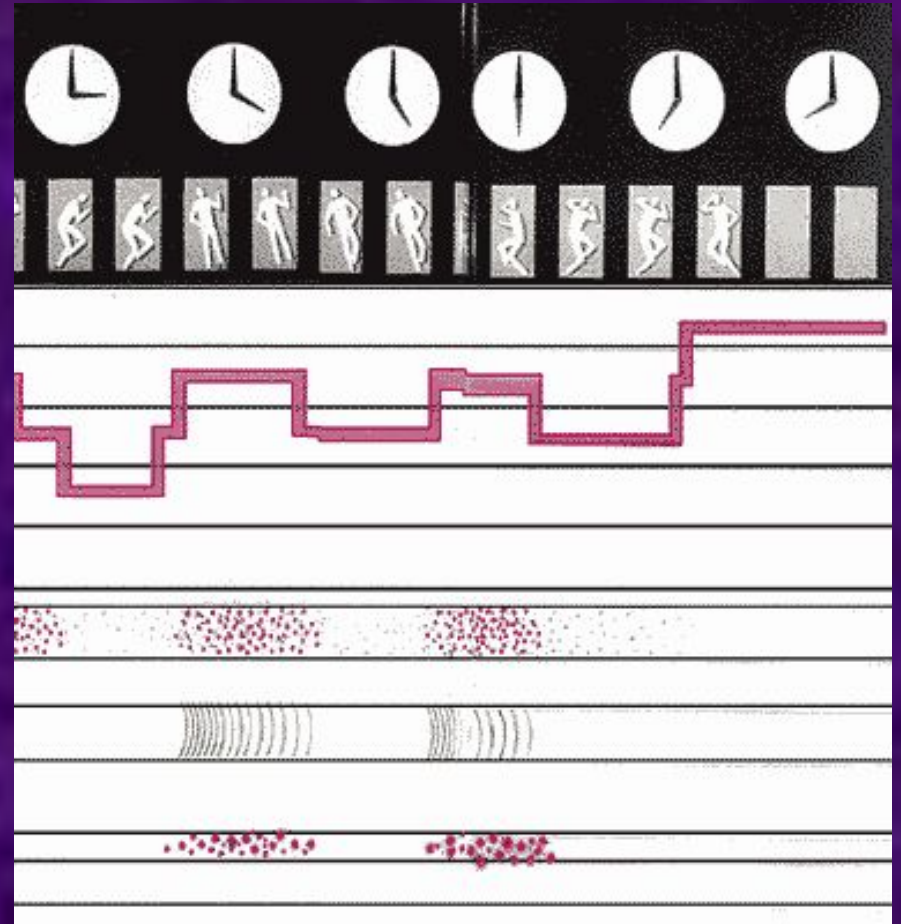
- **Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.**



Природа сна

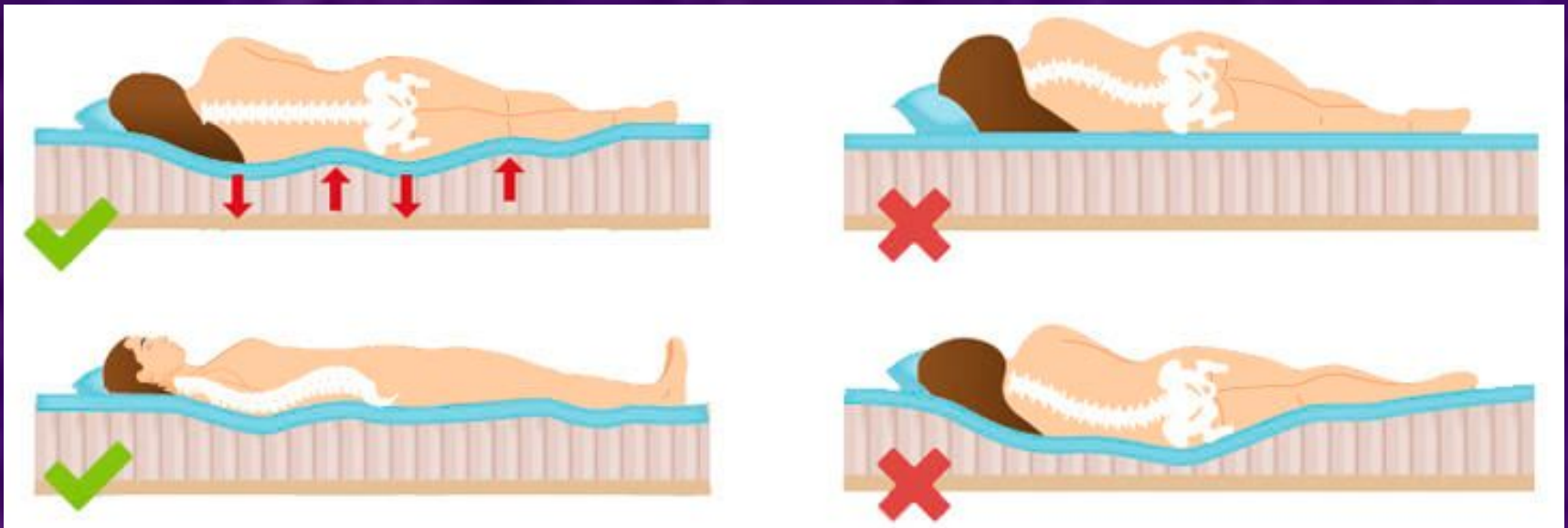
Фазы сна

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



Спите на правильной подушке и
хорошем матрасе.

Правильно подобранные матрас и
подушки сделают сон здоровым,
послужат профилактикой заболеваний
позвоночника



Правила сна

- Ложиться и вставать в одно время
- Перед сном выполнить правила личной гигиены
- Нельзя смотреть перед сном страшные фильмы , читать волнующие книги
- Не есть на ночь , ужинать за два часа до сна
- Спать нужно в полной темноте

- Спать на ровной постели
- Спать лучше на спине или на правом боку
- Перед сном полезна прогулка
- Одежда для сна должна быть удобной
- Пейте на ночь что –нибудь теплое
- Спать в проветренном помещении , при открытой форточке , температура в спальне 20 градусов

- Сон - это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.
- Сонливость - это результат переутомления, усталости, а бессонница - это признак различных болезней.

Пословицы о сне

- Выспишься- помолодеешь
- Нет такого силача , которого сон не поборет.
- Силен слон , да посильнее сон.
- Ляг да усни , встань да будь здоров.
- Сон - лучшее лекарство.

•Спасибо за
внимание