

Команда
«Ленивцы»

Почему важно соблюдать

режим сна

Участники команды:

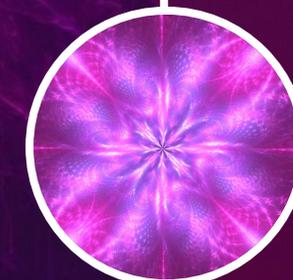
- ❖ Сапархалиев Константин
- ❖ Дмитриев Святослав
- ❖ Королёва Марьяна
- ❖ Душнюк Ангелина
- ❖ Варданян Карина



Правильный

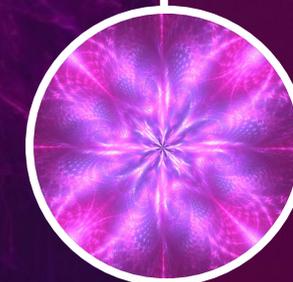
сон

Правильный сон — это залог здоровья, долголетия, красоты, плодотворной работы. Чтобы утром вставать бодрым и с охотой браться за любое дело, необходимо соблюдать определенные правила хорошего, качественного сна.



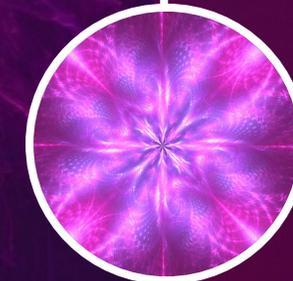
Почему сон важен для человека?

В течение дня все органы и системы активно работают, поддерживая физиологические процессы, физическую и умственную активность. Чтобы получить заряд энергии и восстановиться, нужен сон. От качества отдыха зависит настроение, физическое и психическое состояние, а также производительность труда. Можно сказать, что сон для человека в какой-то степени важнее бодрствования, так как ночью происходит глубокая обработка полученной за день информации и полное восстановление организма. Важно помнить, что здоровый сон зависит, прежде всего, от режима сна.



В котором часу ложиться спать и во сколько просыпаться?

Самое оптимальное время, для начала сна - это до полуночи. Каждый час сна до 24 часов приравнивается к двум часам сна после полуночи. Основываясь на многочисленных исследованиях, ученые выяснили, что организм человека подвержен биологическим циклам, и есть стадии активности, стадии ее спада, и отдыха. Необходимо наладить сон в соответствии с этими естественными потребностями организма



В котором часу ложиться спать и во сколько просыпаться?

Так самый пик активности приходится на светлое время суток, примерно с 8 утра и где-то до 18. затем начинается постепенное ее снижение, и к 21-22 часам уже наступает стадия расслабленности, усталости, а к 23 наблюдается минимум активности. Поэтому лучшее время для отхода ко сну это 22 часа.

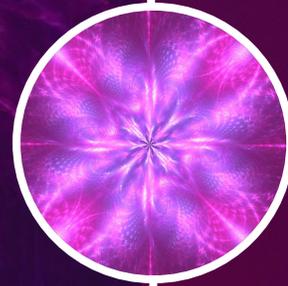
Но, важно не только правильное время отхода ко сну, но и правильное время пробуждения. Полноценный сон проходит через несколько повторяющихся стадий, которые длятся у здорового человека в среднем от 6 до 8 часов. Поэтому, получается, вставать надо в районе 6 часов утра. В это время идеально усваивается новая информация, ум чрезвычайно восприимчив, поэтому все быстро и глубоко откладывается в памяти. Эти данные, конечно, усредненные, и зависят от многих других



Как перейти на правильный режим сна?

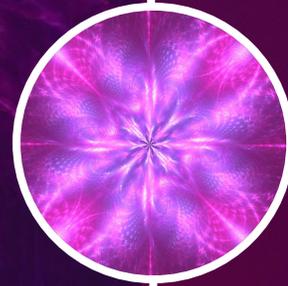
Человеку трудно порой заставить себя что-то поменять в своем сумасшедшем графике жизни. Но, если появились мысли и желание начать вести здоровый образ жизни, то необходимо пересилить себя. Приучите себя ложиться и вставать в одно время. Изначально это может вызвать сложности, но со временем организм привыкнет и будет самостоятельно подавать сигналы о необходимости отдыха или пробуждения. Ученые утверждают, что для выработки привычки достаточно повторять одно и то же действие в течение 21 дня.

Чтобы было легче, надо составить режим дня, повесить его на видное место и стараться соблюдать. В режиме дня должен быть расписан весь день, начиная от пробуждения в 6 или семь часов, и заканчивая сном в 22ч. Если, видите, что какие-то дела не успели сделать к положенному времени сна, то отложите их. Со временем все войдет в нужный ритм, и появится даже больше свободного времени, а все ненужные дела отсеются сами собой.



Общие рекомендации для здорового и эффективного сна:

- ❖ Не кушайте за два-три часа до сна
- ❖ Не принимайте во второй половине дня стимулирующие средства и продукты (кофе, крепкий чай и т.д.);
- ❖ В течение дня занимайтесь спортом;
- ❖ Перед сном отложите подальше от кровати мобильный телефон;
- ❖ Поза сна определяется индивидуально; полезно спать на правом боку;
- ❖ Создайте комфортные условия для сна – тепло, удобная постель;
- ❖ Под головой должна быть небольшая, удобная подушка;
- ❖ Ночная одежда должна быть легкой, из натуральных материалов;



Общие рекомендации для здорового и эффективного сна:

- ❖ Комнату перед сном необходимо проветрить;
- ❖ Не стоит смотреть на ночь передачи агрессивного и возбуждающего характера;
- ❖ Важно провести ритуал отхода ко сну – это определенная последовательность действий, совершаемых перед сном: примите теплый душ или ванну с расслабляющими маслами, послушайте спокойную музыку, почитайте, сделайте упражнения на растяжку, выпейте чашку теплого молока с медом и т.д.



Как быстро

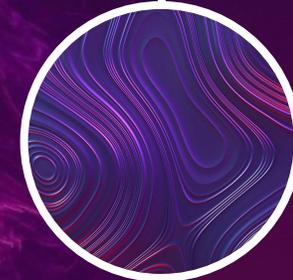
заснуть?

❖ Физическое расслабление тела
Расположитесь на сон в удобной позе. Потянитесь, хорошо растянув позвоночник. Выпрямите ноги, руки положите вдоль туловища, ладонями к телу. Закройте глаза, ощутите сначала свою левую руку. Немного подвигайте ею, ощутите границу между рукой и окружающим пространством. Затем нужно постараться смыть эту границу, «слить» руку с окружающим пространством. Рука должна стать невесомой и теплой. Далее нужно добиться подобных ощущений в правой руке, правой и левой ноге, в туловище, голове, в мышцах лица и языка. В результате вы полностью перестанете

ощущать границы своего тела, наступит полное слияние с окружающим миром. Вы

❖ Ментальное очищение
Освободитесь от всех мыслей. Сначала отстраненно наблюдайте за своими мыслями, не пытайтесь вести логические цепочки. Пусть поток мыслей несется мимо. Полезно провести такое упражнение: Глаза закрыты. Представьте мысленно абсолютно белый экран. В центре него обычно начинают появляться какие-то образы и картинки. Мысленно возьмите белую кисть и начинайте все стирать. Стирайте, пока экран не станет абсолютно белым. В процессе данного

упражнения на фоне физической расслабленности вы постепенно



Чем опасно недосыпание?

Недосыпание опасно, когда оно приобретает постоянный характер. Такого человека легко определить по внешним признакам. Он плохо выглядит, раздражен, имеет низкую работоспособность. Подавляющее большинство тех, кто спит мало, со временем обрывает ряд серьезных недугов и заболеваний. У них появляются:

постоянные головные боли;

аритмия;

проблемы с сердцем;

снижение иммунитета

инфаркт, сердечная недостаточность;

скачет давление;

рассеянность, снижение внимания, замедление скорости реакций;

развивается диабет;

немеют конечности;

депрессия.

Так же страдает память, когнитивные функции и нарушается выработка гормона мелатонина. Мелатонин отвечает за засыпание и пробуждение. Он поддерживает правильную работу нервной системы и обмена веществ.



Какие бывают нарушения, связанные со сном?

Существует несколько видов нарушений, связанных со сном:

- ❖ пресомнические;
- ❖ интрасомнические;
- ❖ постсомнические.

Первый вид нарушения ночного отдыха выражается в том, что человек, угнетаемый мрачными мыслями, навалившимися проблемами, страхами, никак не может заснуть.

Вторая категория характеризуется тем, что сон приходит быстро, но через какое-то время человек резко просыпается и потом уже не может заснуть, и такая ситуация может повториться несколько раз за ночь. К утру человек просыпается совсем разбитым, не выспавшимся.

И третья категория — это, когда человек быстро засыпает, хорошо спит, но просыпается очень рано и больше заснуть не может.

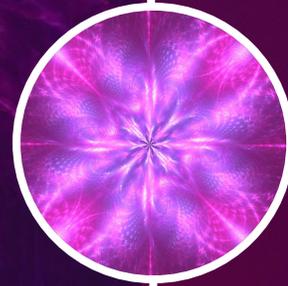


Какие бывают нарушения, связанные со сном?

Есть и более серьезные патологии сна:

- ❖ Летаргия (- болезненное состояние, характеризующееся медлительностью и усталостью)
- ❖ Сомнамбулизм (- расстройство, при котором человек совершает какие-либо действия, находясь при этом в состоянии сна)
- ❖ Кошмары;
- ❖ Сонный паралич;
- ❖ Нарколепсия (- заболевание центральной нервной системы, характеризующееся сложными расстройствами сна)
- ❖ Периодическая спячка.

Эти патологии корректируются уже только под наблюдением специалистов. Чтобы избежать подобных проблем, необходимо соблюдать правильный режим сна.



Полезен ли долгий

сон?

Слишком долгий сон так же вреден для здоровья. В отдельных случаях, конечно, долгий сон необходим, например, во время болезни, или когда человек сильно устал от тяжелого труда, или ему пришлось не спать долгое время. В этих случаях на восстановления энергетических запасов в организме потребуется большее время. В других случаях, пересыпание вредно. При излишке сна, человек начинает уже лежа на подушке, под одеялом, уставать и терять те силы, которые до этого накопил. Длительный сон сбивает биологические часы, начинает менять их под сложившийся ритм, и всегда в худшую сторону. В результате, это может привести к депрессии, когда организм, таким образом, закрывается от проблем, как бы сплю и ничего не знаю, не решаю.

Могут появиться следующие проблемы со здоровьем:

- ❖ мигрень,
- ❖ повышенное давление;
- ❖ психологические заболевания, депрессия;
- ❖ отеки;
- ❖ нарушение циркуляции крови, ее застой.

Сон считается долгим, если его он длится свыше десяти часов. Нормальная продолжительность сна в среднем составляет 6-8 часов. Конечно, все сугубо индивидуально, но все же в

среднем, это выглядит так.



Интересные факты

- ❖ Во время сна вырабатывается гормон роста, замедляющий старение организма. Этот гормон выделяется только в стадии самого глубокого сна, и начинает активно питать клетки организма, ускоряя процесс их деления, а значит, помогая, восстановится мышцам, костным тканям, иммунной системе.
- ❖ Хороший продолжительный сон помогает организму справиться со многими болезнями, сохраняет длительное время в хорошей форме сердечно-сосудистую систему, снижает риск инсульта.
- ❖ Ночной отдых приносит успокоение, вся полученная информация за день перерабатывается, раскладывается по полочкам, и утром уже многие проблемы кажутся незначительными, или



ИСТОЧНИК

- ❖ <https://lifestyleplus-ru.turbopages.org/lifestyleplus.ru/s/pravilnyj-rezhim-sna.html>
- ❖ https://pikabu.ru/story/rezhim_sna_5417705
- ❖ https://zen.yandex.ru/media/id/5b3c7d1d04251900aa532fa5/pravila-zdorovogo-sna--5b4da52403a13c00a9950e17?utm_source=serp
- ❖ <https://zen.yandex.ru/media/matrasru/pochemu-vajno-sobliudat-rezim-sna-5bfe8ebbb25f3b00aa226474>

