

Биологические ритмы. Сон, его значение.

8 класс



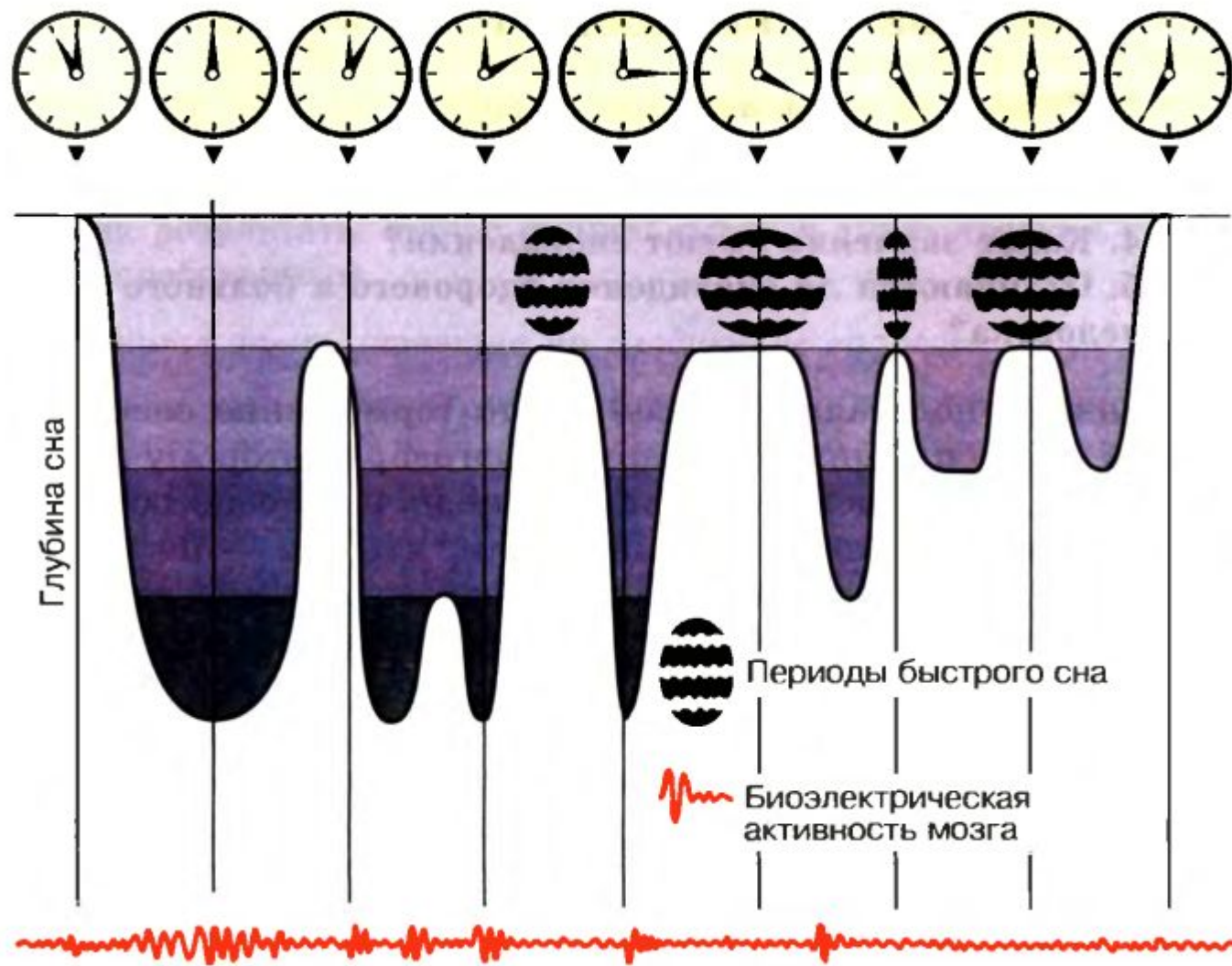
Биологические ритмы



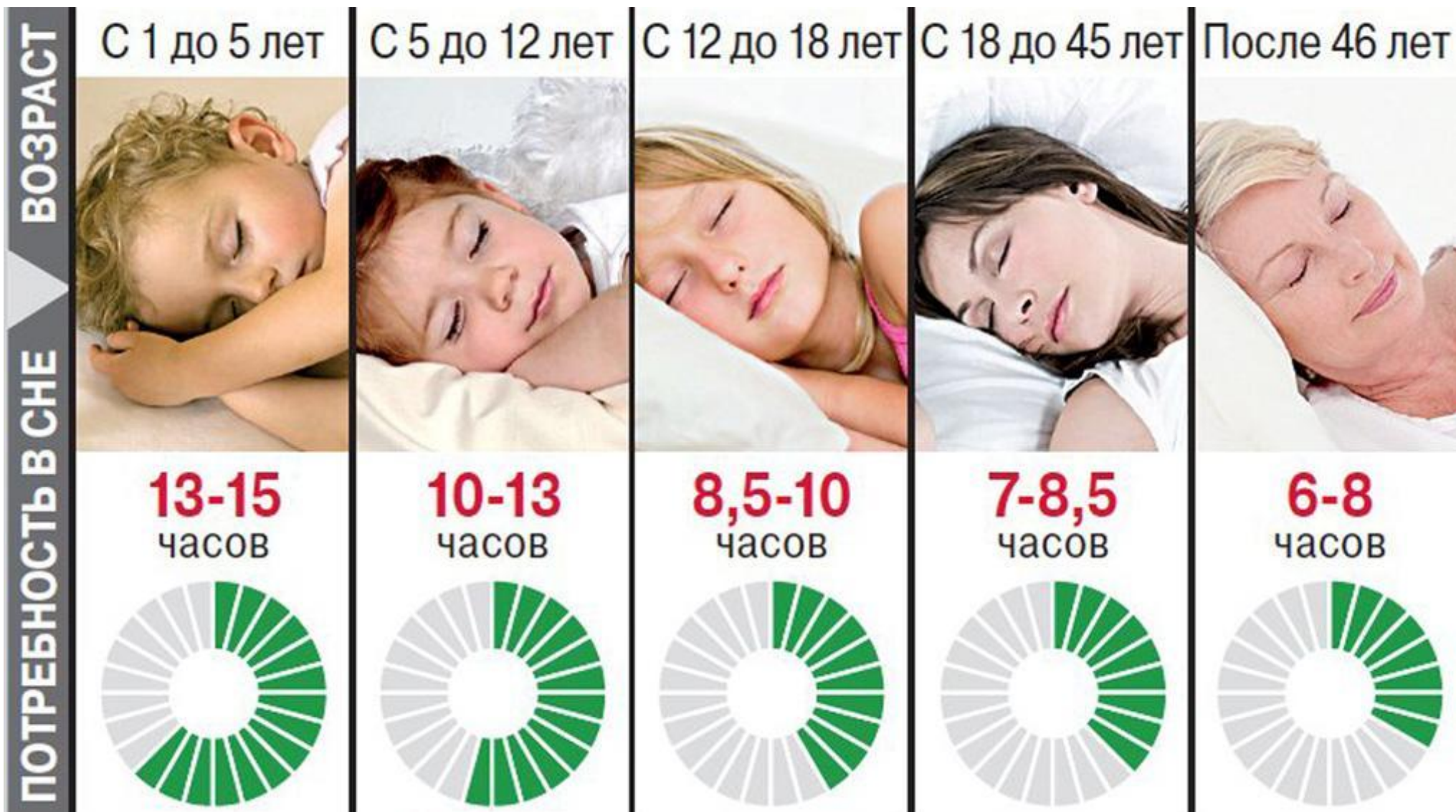
Фазы сна



электроэнцефалограмм
а



Сколько нужно спать?



Сновидения

субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека



Значение сна

Сон предохраняет организм от переутомления



Причины бессонницы



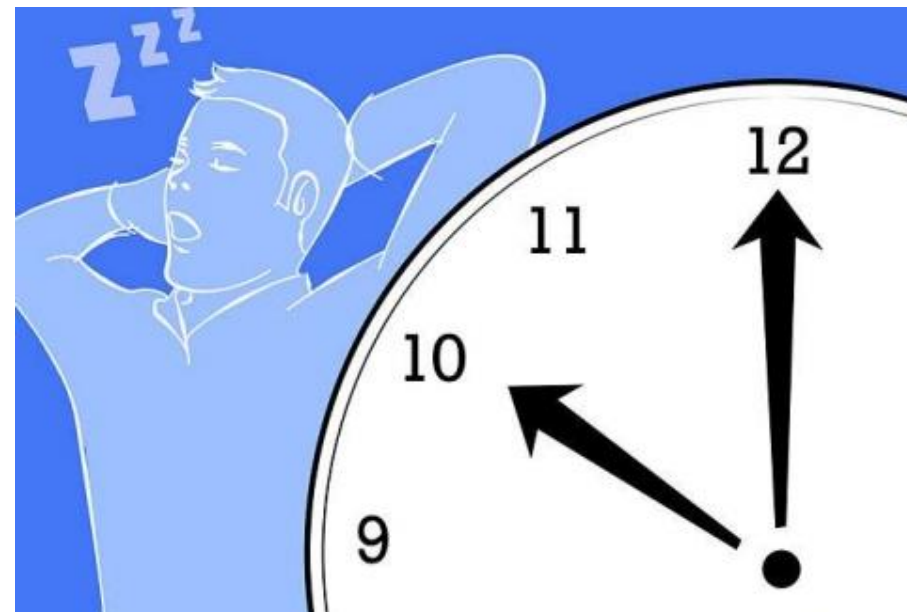
Гигиена сна

Ложиться и вставать в одно и то же время

Гормон сна



Мелатонин



Гигиена сна

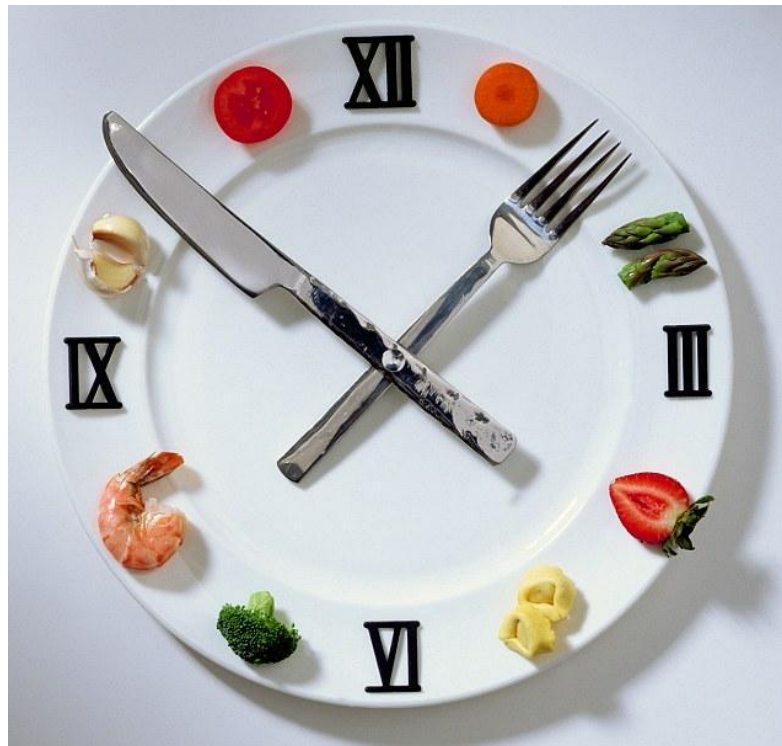
Прогулка перед сном на свежем воздухе

Проветривание



Гигиена сна

Ужинать не позже, чем за
1,5 – 2 часа до сна



Гигиена сна

Гигиенические
процедуры



Гигиена сна

