

# Биологические ритмы. Сон, его значение.

8 класс



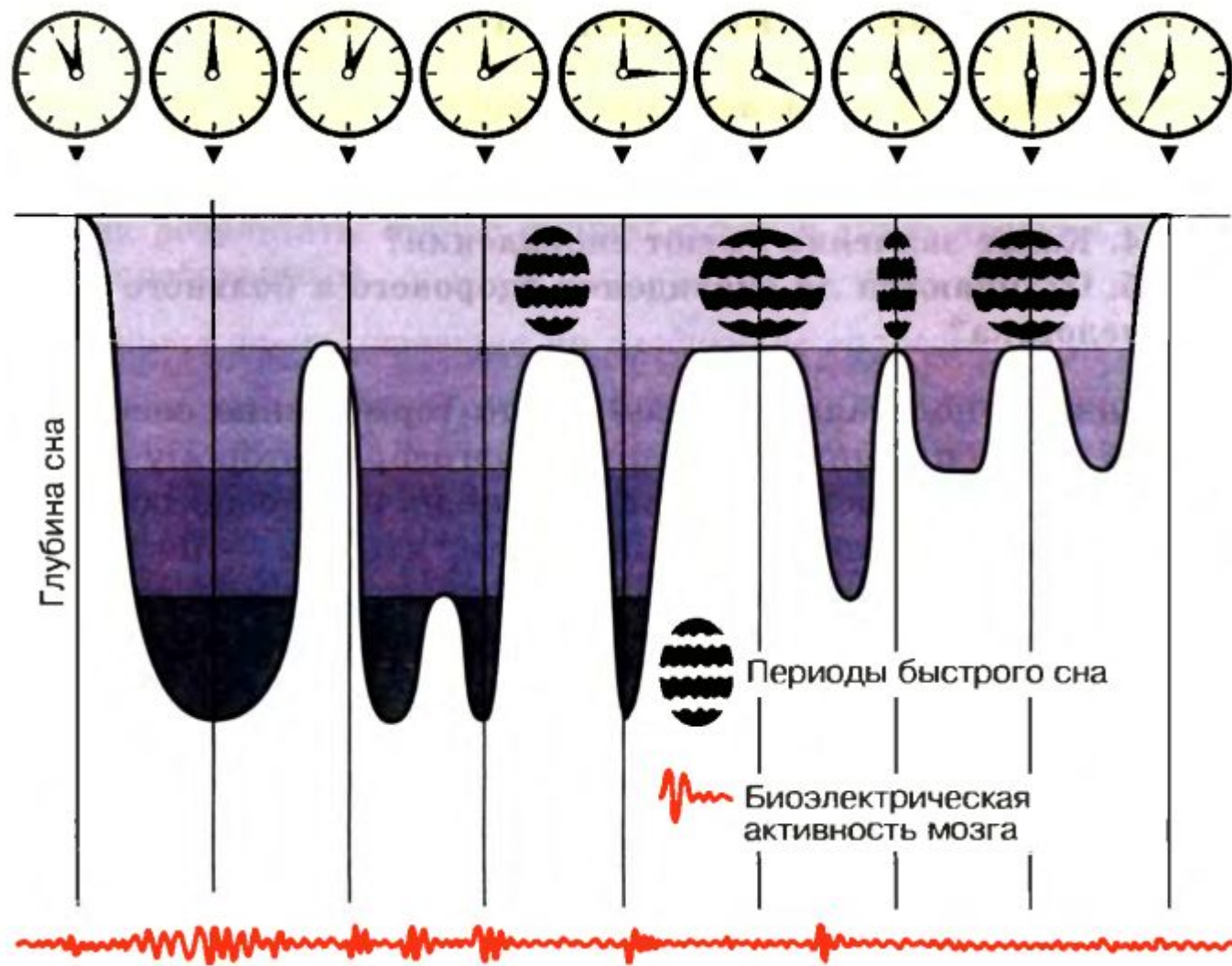
# Биологические ритмы



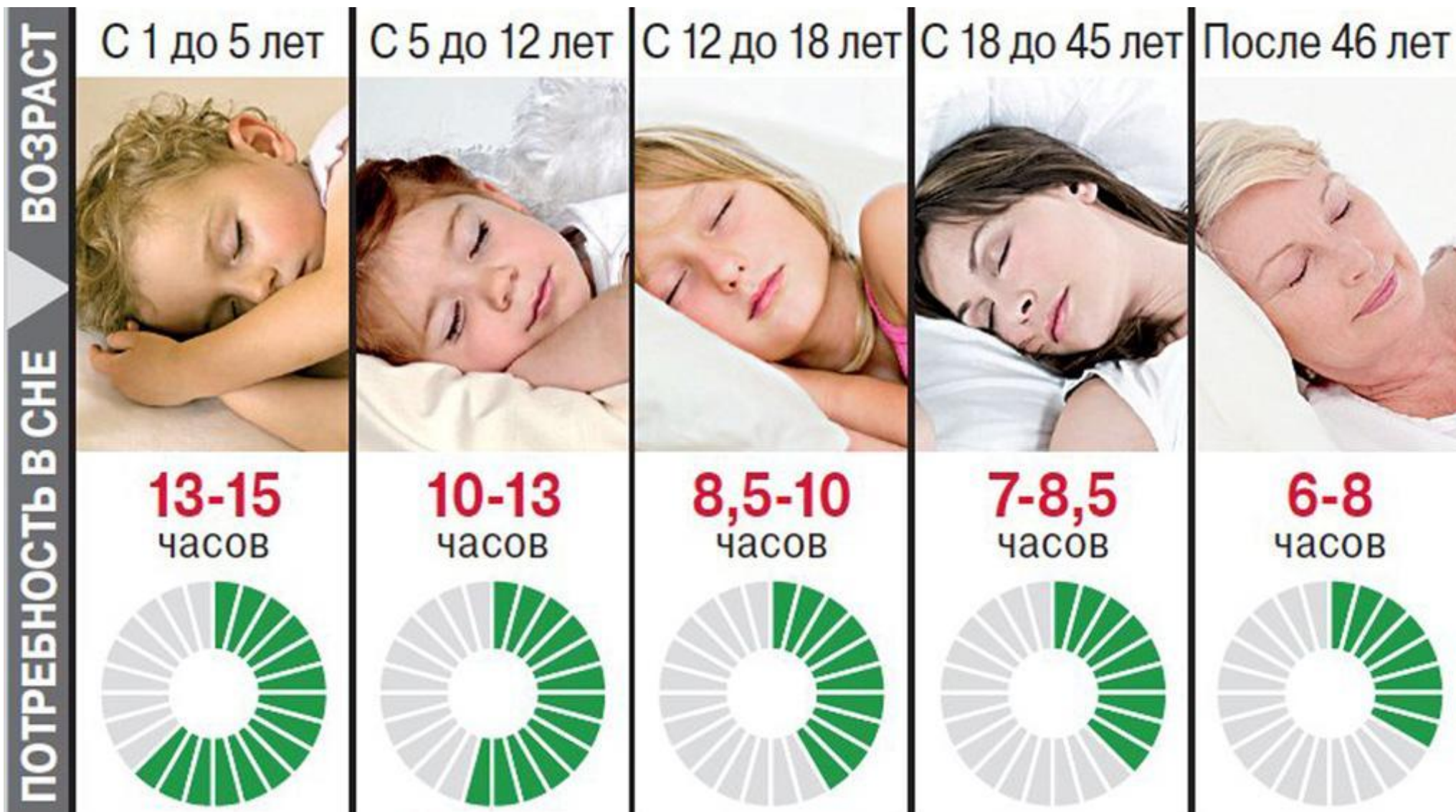
# Фазы сна



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



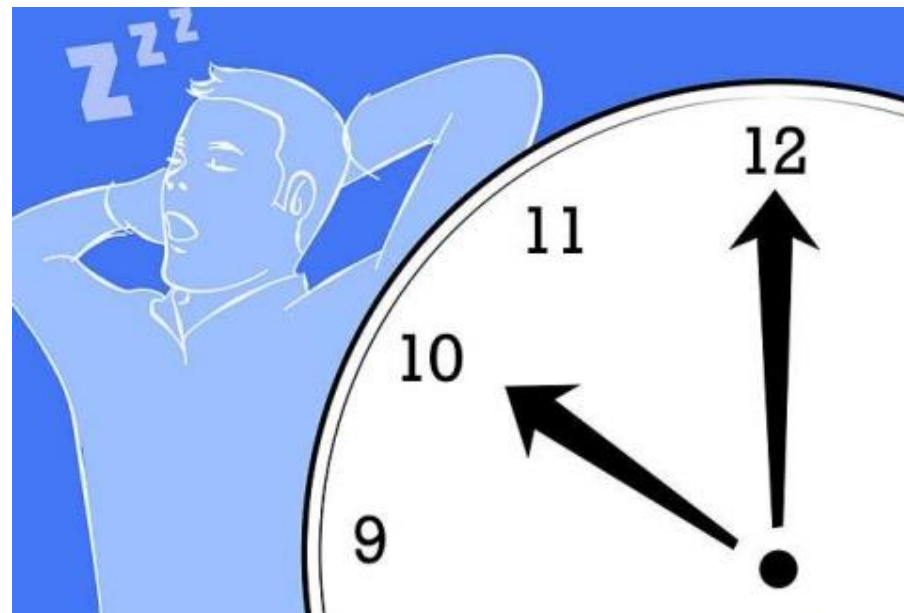
# Гигиена сна

Ложиться и вставать в одно и то же время

Гормон сна



# Мелатонин





# Гигиена сна

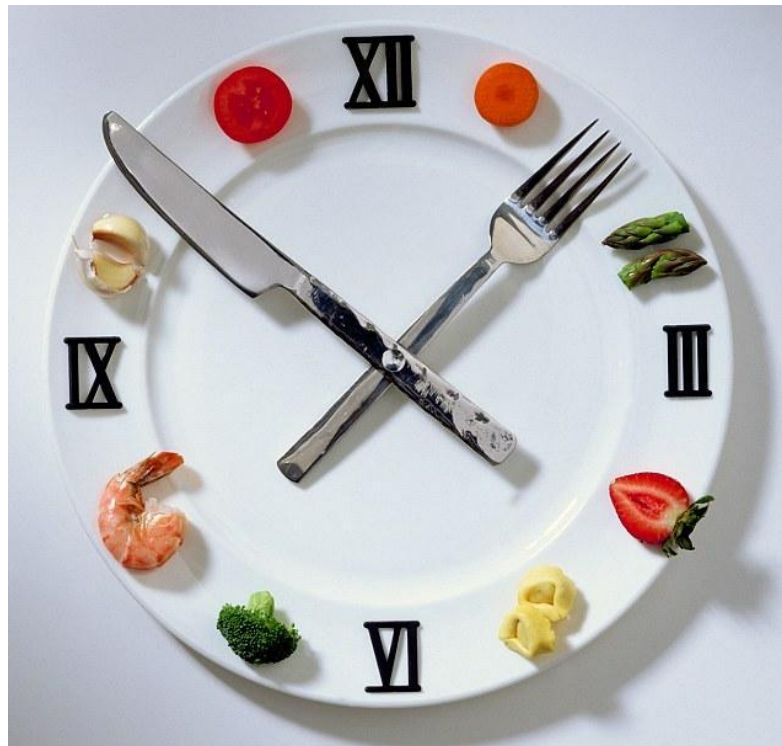
Прогулка перед сном на свежем воздухе

Проветривание



# Гигиена сна

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



# Гигиена сна

Гигиенические  
процедуры



# Гигиена сна

