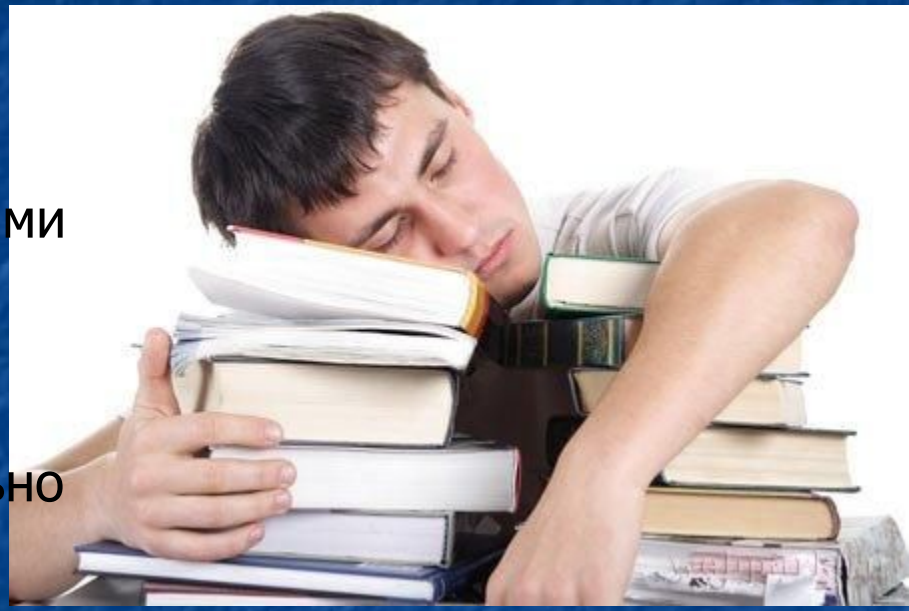
Сон и здоровье

Актуальность темы



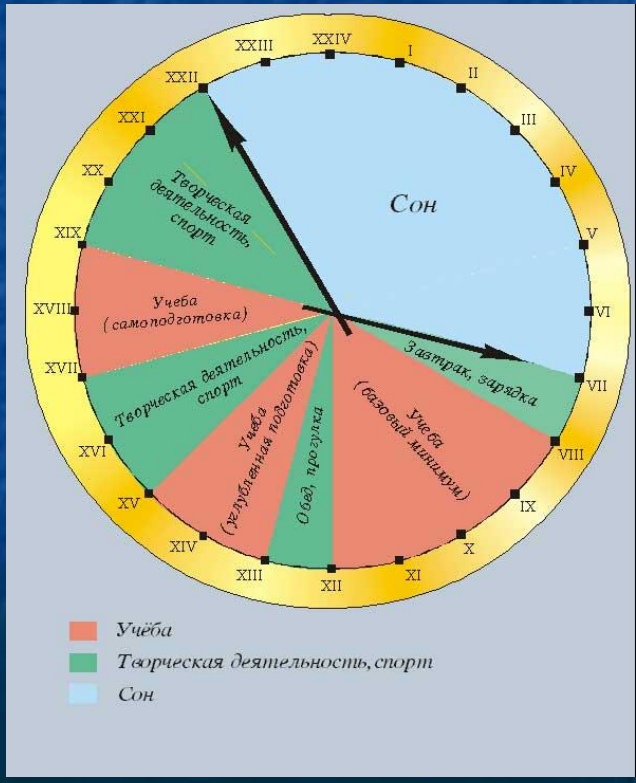
Наше время характеризуется высокими психоэмоциональными нагрузками, требующих уравновешенного состояния нервной системы. Большинство людей пренебрежительно относятся к своему здоровью – постоянно недосыпают.

(Our time is characterized by high psycho-emotional loads, requiring a balanced state of the nervous system. Most people disparagingly refer your health – enough sleep constantly)

Актуальность темы

- Исходя из вышесказанного - изучение влияния здорового сна на работоспособность и бодрое состояние имеет большое значение

(Based on the foregoing investigation of the effect of healthy sleep to the health and vigorous condition is of great importance)



Объект исследования – сон как особое состояние человека (Object of research – the dream as a special condition of the person)

- Предмет исследования — режим сна учащихся среднего звена
- (Subject of research — the sleep [illegible] secondary level)

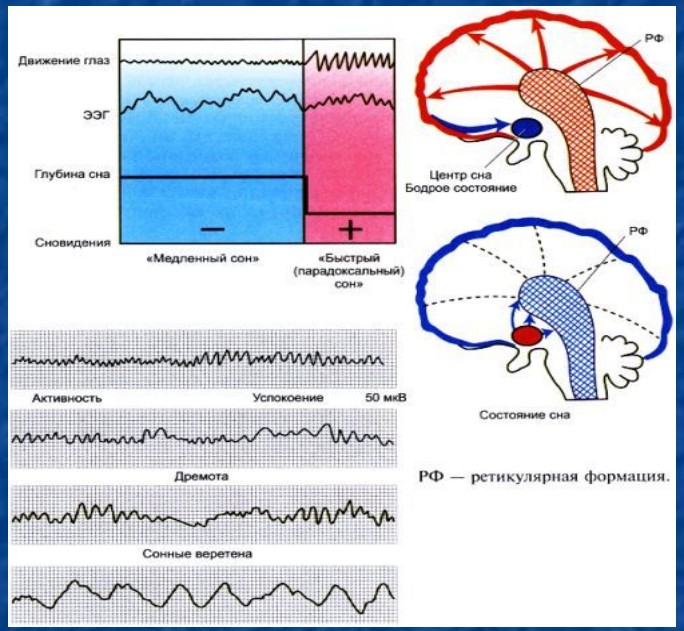
Гипотеза (hypothesis)

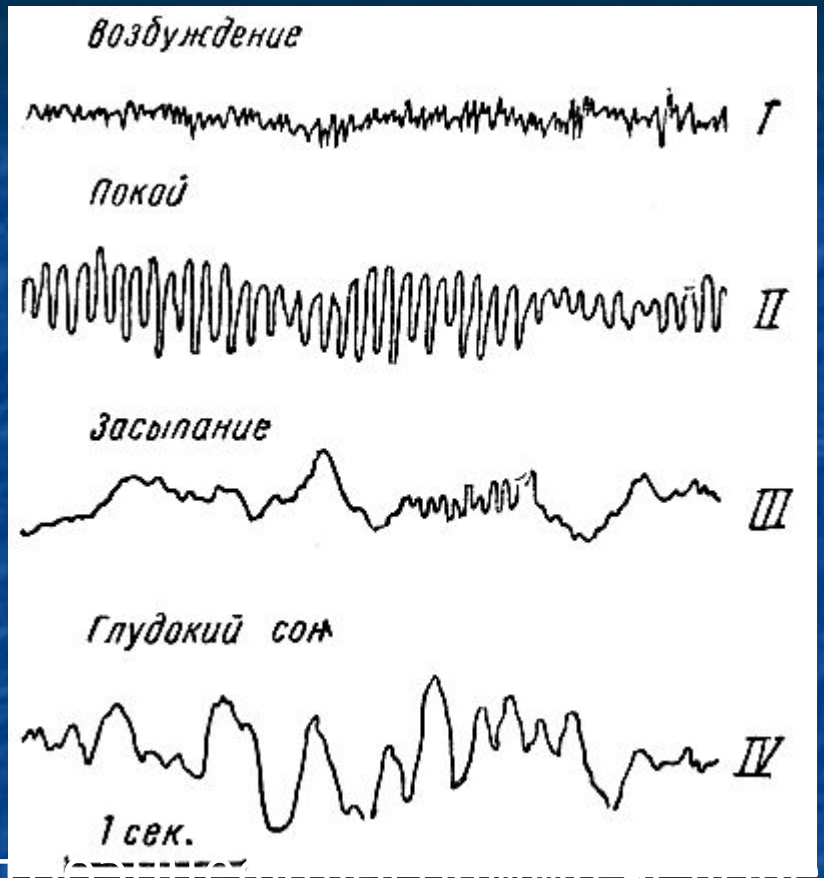
- Режим сна и продолжительность сна оказывает существенное влияние на состояние здоровья и работоспособность учащихся
- (Sleep and duration of sleep has a significant impact on the health and performance of students)

Сон – циклическое явление. За ночь проходит 4-5 циклов
(Sleep is a cyclical phenomenon. At night it takes 4-5 cycles)

- В каждом цикле две фазы:
- Медленный сон (1-1,5 часа)
- Быстрый сон (10-15 минут)

ach cycle has two phases:
Slow-wave sleep (1-1. 5 hours)
A quick NAP (10-15 minutes))





Электроэнцефалограмма человека

(The human electroencephalogram)

Необходимость сна (The need for sleep)

- Утомление, перенапряжение снижают работоспособность клеток головного мозга

-Во время сна во всех частях, органах и системах органов происходят активные жизненно важные процессы восстановления

- (-Fatigue, stress reduces the efficiency of brain cells
  - During sleep, all parts, bodies and systems of bodies happen active vital recovery processes)

СКОЛЬКО МОЖЕТ НЕ СПАТЬ ЧЕЛОВЕК

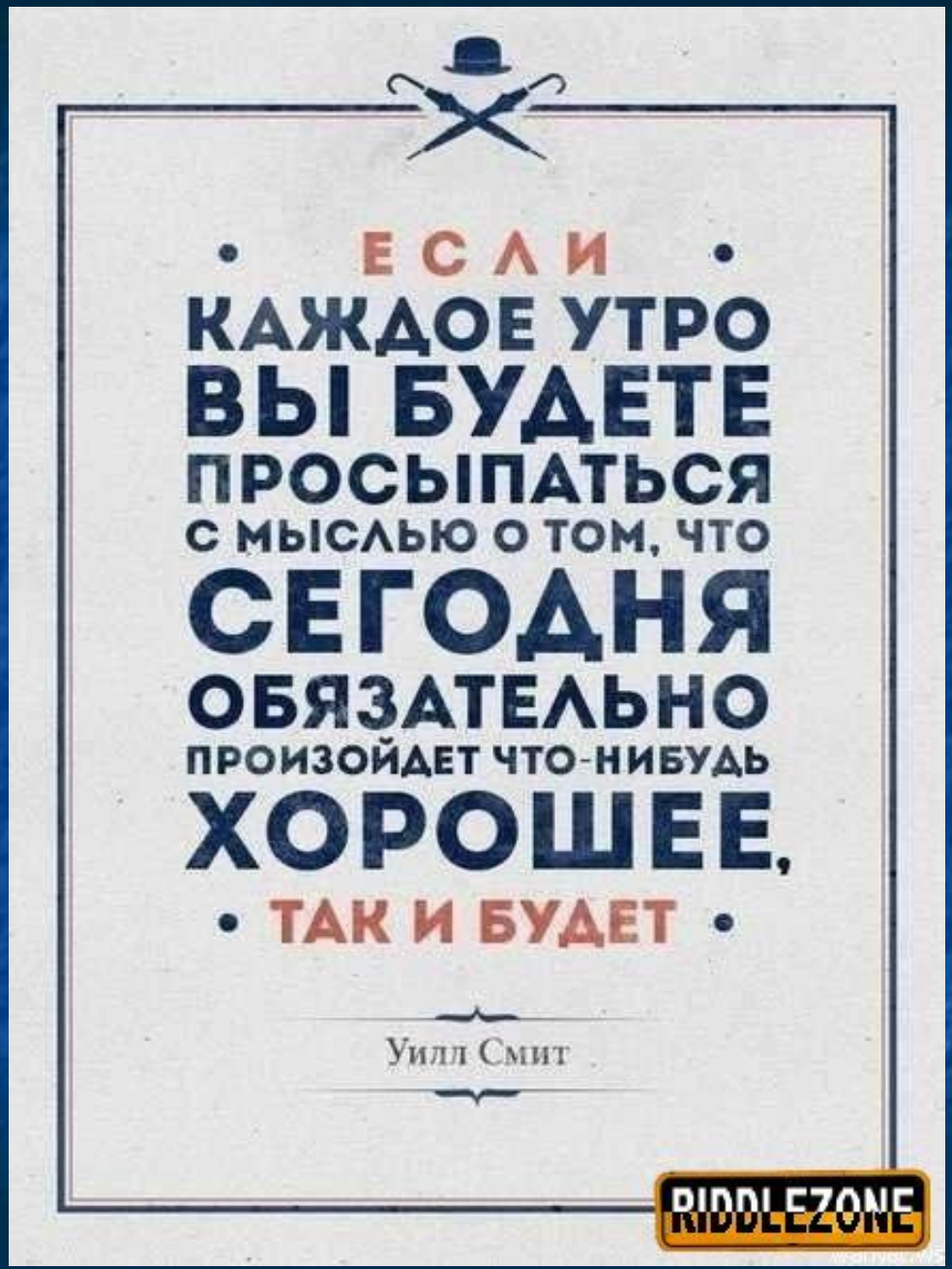
1	2-3	4-5	6-8	11
бессонная ночь	**бессонные ночи**	**бессонных ночей**	**бессонных ночей**	**ночей без сна***
появляется усталость, снижается внимание и память.	нарушается координация движения, ухудшается концентрация зрения, речь, появляется нервный тик, тошнота.	наступает чрезвычайная раздражительность, галлюцинации и бредовые идеи.	замедленная речь, дрожь конечностей, короткие периоды потери памяти, странности в поведении.	(рекорд 17-летнего Р. Гарднера,* установленный в 1965 г.) фрагментированное мышление, безразличие ко всему, оцепенение.

Биологическое значение сна (The biological meaning of the dream)

ологическое значение сна связано с приспособлением к изменению освещенности (день/ночь)

К моменту пробуждения активность органов и систем возрастает и соответствует уровню поведенческих реакций

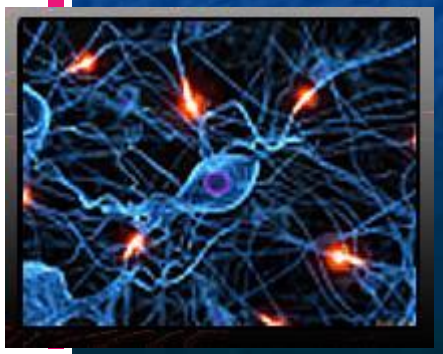
(Biological significance of sleep is associated with adaptation to illumination changes (day/night)
By the time the wakeup activity of organs and systems increases and corresponds to the level of behavioral responses)



If every morning you will Wake up with the thought that today will happen something good, so be it

Новости науки (Science news)

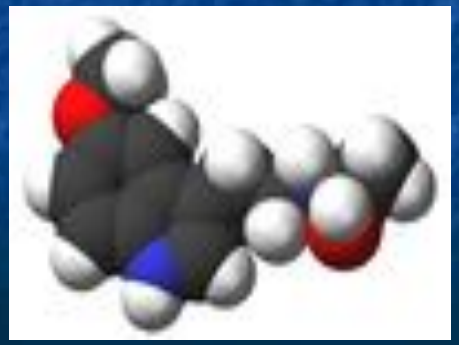
- Американскими учеными из Висконсийского Университета показана взаимосвязь с восстановлением миелиновой оболочки нейрона и крепким сном.
- Восстановление происходит во время быстрого сна со сновидениями
- (American scientists from the University of Wisconsinla shows the relationship with the restoration of the myelin sheath of a neuron and a sound sleep.
  The restoration occurs during REM sleep with dreams)

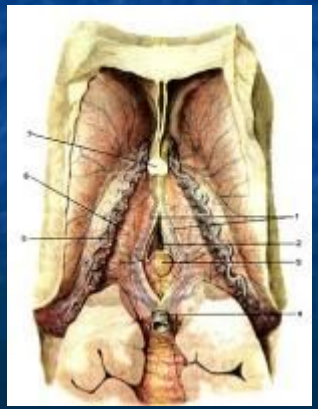


Два часа сна с 22 до 24 часов заменяют четыре часа сна после 24 часов.

В этот момент идет интенситвная выработка мелатонина. Это гормон эпифиза, регулятор суточных ритмов.

(Two hours of sleep from 22 to 24 hours to replace four hours of sleep after 24 hours.
This does intensivnaja production of melatonin. It is the hormone of the pineal gland, the regulator of circadian rhythms.)





Рекомендации (Recommendations)

- Лучшее время для сна — с 10 до 12 часов
- Ложитесь спать в одно и то же время
- Не наедайтесь на ночь
- Хорошо проветривайте помещение
- Выключайте все электроприборы, особенно освещение
-Не работайте интенсивно перед сном
-(- The best time for sleeping is from 10 to 12 hours
- Go to bed at the same time
- Don't fill up on the night
- Ventilate the area well
- Turn off all electrical appliances, especially lighting
- Do not work intensively before going to sleep)