

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Алтайский архитектурно-строительный колледж»

# Здоровый сон

Практическая работа №14

Выполнил студент 2 курса  
Группы СЭЗС-82  
Казанцева Екатерина

## ХОРОШИЙ СОН — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья.



Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

## СТАДИИ СНА

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии: медленный сон и быстрый сон. Стадия медленного сна делится еще на четыре стадии.



## Медленный сон



Первая стадия. Человек находится в полусонном состоянии, дремлет. У человека снижается мышечная активность, пульс и частота дыхания, понижается температура тела.



## Медленный сон

Вторая стадия. Это стадия неглубокого сна.  
Продолжает снижаться мышечная активность,  
пульс и частота дыхания.



## Медленный сон

Третья стадия. Стадия медленного сна.  
На этой стадии организм человека почти полностью расслаблен, клетки начинают восстановительную работу.



## Медленный сон

Четвертая стадия. Стадия глубокого медленного сна. Тело человека полностью расслаблено, организм отдыхает и восстанавливается. Благодаря третьей и четвертой стадии при пробуждении мы чувствуем себя отдохнувшими.

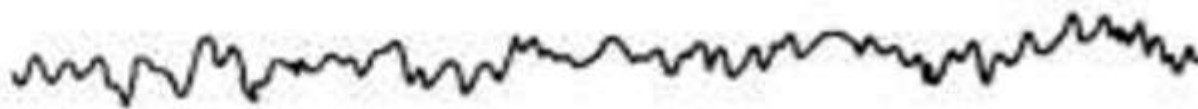




## СТАДИИ СНА: МЕДЛЕННЫЙ СОН

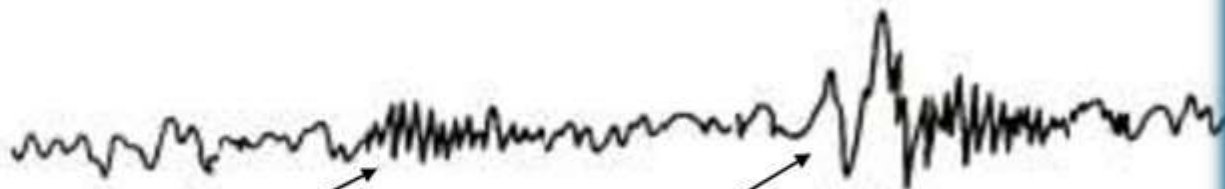
**1-ая стадия** –

тета-ритм



**2-ая стадия** –

тета-ритм, «сонные веретена» и К-комплекс



**3-я стадия** –

дельта-ритм и «сонные веретена»



**4-ая стадия** –

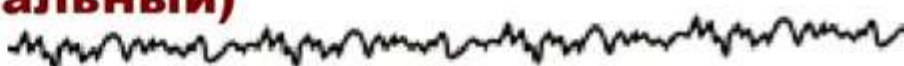
дельта-ритм



**БЫСТРЫЙ СОН (парадоксальный)**

бета-ритм

(БДГ-сон)





## Быстрый сон.

Стадию быстрого сна также называют парадоксальный сон или стадия БДГ (быстрого движения глаз). Эта стадия наступает примерно через 70-90 минут после начала сна. Парадокс этой стадии состоит в том, что в этот период активность мозга практически такая же, как и при бодрствовании, несмотря на то, что тело человека находится в полностью расслабленном состоянии. Помимо этого, повышается температура тела и артериальное давление, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, а глаза под веками начинают быстро двигаться. Именно в этот период нам, как правило, сняться большинство снов.



## ФУНКЦИИ СНА



- Отдых организма.
- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- Переработка, закрепление и хранение информации.
- Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
- Восстановление иммунитета организма.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.





## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.





# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Лучше всего ложиться  
спать до 23 часов.  
Именно в это время  
организмы  
большинства людей  
настроены на  
расслабление.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Не стоит перед сном  
употреблять пищу. За пару  
часов до сна можно перекусить  
легкой пищей, например,  
овощами, фруктами или  
кисломолочными продуктами.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем.

А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Быстро уснуть  
поможет прогулка перед сном  
на свежем воздухе.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Не забывайте проветривать  
перед сном спальное  
помещение.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Ученые рекомендуют спать  
головой на север или  
восток.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Спать лучше всего более  
обнаженным, а в случае  
замерзания укрыться  
дополнительным одеялом, а  
не надевать на себя теплые  
вещи.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Для отдыха организма  
достаточно спать четыре  
полных цикла сна, состоящих  
из медленного и быстрого  
сна и описанных выше.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Спальное место должно  
быть ровным, не слишком  
мягким и не слишком  
жестким.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Для того чтобы с самого утра  
дать старт хорошему  
настроению, не залеживайтесь  
долго в постели, сразу после  
пробуждения потянитесь,  
улыбнитесь и вставайте.  
Делайте это не спеша и с  
удовольствием.

## Правильные позы для сна

На самочувствие во время сна и его качество влияет поза, в которой вы спите. Наиболее правильной врачи считают позу на спине. Эту позу следует намеренно принимать, готовясь ко сну. Лежа на спине уменьшается нагрузка на сердце, выпрямляется позвоночник. Поэтому, для людей с заболеваниями сердца, искривлением позвоночника такая поза наиболее предпочтительна. Не стоит спать на спине беременным, и тем, у кого есть проблемы с органами дыхания и храпом.

## Правильные позы для сна

Сон на боку подходит большинству людей. В этой позе позвоночник приобретает физиологический изгиб, мышцы спины расслабляются. Однако, тем, кого беспокоят заболевания сердца следует воздержаться от сна на левом боку. Это увеличивает нагрузку на сердце. Лицам с жалобами на изжогу и отрыжку с содержимым желудка следует воздержаться от позы на правом боку. Недостатком позы на боку является онемение руки и ее пальцев из-за пережима сосудов и нервов.



## Правильные позы для сна

Поза на животе, пожалуй, самая вредная. В этой позе повышается нагрузка на грудную клетку, что затрудняет дыхание. А вынужденный поворот головы на бок может нарушить кровоснабжение головного мозга. В положении лежа на животе изгиб позвоночника в позе на животе выпрямляется, возрастает нагрузка на мышцы и суставы.



1



2



3



4



5



6

## Матрас

Согласно данным исследований, матрас нужно менять каждые 7 лет. Но, к сожалению, этому правилу практически никто не следует. Все дело в том, что за первые несколько лет под тяжестью нашего тела матрас прогибается на 25% и продолжает все больше изнашиваться с каждым годом. Такой матрас приводит к неправильному расположению позвоночника, бедер и, как следствие, болям в спине, шее и тд. На таком матрасе происходит неправильное перераспределение веса на мышцы. Одни из них оказываются расслабленными, а другие напряжены всю ночь.





## Матрас



Кроме того, матрасы могут быть изготовлены из токсичных материалов, синтетических тканей, которые обрабатываются химикатами для замедления горения. Эти химикаты выделяют газы и могут отрицательно влиять на здоровье. После того, как было установлено вредное воздействие химикатов на щитовидную железу, нервную систему и печень производители отказались от их применения.

## Подушка

Подушка, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой, чтоб голова не утонула в ней. Но и не должна быть слишком твердой, в этом случае будет напрягаться шея. Самые полезные подушки для сна – ортопедические. Их форма повторяет естественный изгиб шеи и делает наш сон комфортным. Не менее важно и наполнение подушки. Ортопедические подушки наполняют специальной пеной, придающей определенную форму. Среди других известных наполнителей – пух, шерсть, перья. Однако, такие подушки противопоказаны аллергикам. По размеру высота подушки должна быть не более 10-14 см, а в ширине равна размеру плеч.





## Кроват ь

Около трети жизни мы проводим во сне, поэтому кровать выбирать нужно достаточно тщательно. Размер кровати в длину должен быть на 15-20 см больше вашего роста. Ширину кровати, которая вам необходима, можно проверить следующим путем. Необходимо лечь и закинуть руки за голову. При этом локти не должны свисать, а размещаться на кровати. Так вы поймете, кровать какой ширины вам нужна.

Размер матраса должен точно соответствовать размерам каркаса кровати. Иначе он будет съезжать или сбиваться, а спать будет неудобно.



## Правильное питание

Перед сном не рекомендуется употреблять жирную пищу, напитки с высоким содержанием кофеина, алкоголь. Съеденная на ночь тяжелая жирная пища, заставит работать ваш кишечник всю ночь и не даст вам уснуть. А калории неминуемо отложатся на вашей фигуре в виде лишних килограммов. Кофе и другие кофеиносодержащие напитки и алкоголь также не дадут вам уснуть, но по другой причине. Кофеин повышает возбудимость, повышая давления и частоту сердечных сокращений. Последнюю чашку эспрессо лучше выпивать до 14.00.





## Правильное питание



Алкоголь помогает быстро уснуть, но негативно сказывается на фазе быстрого сна. В итоге на следующий день вы чувствуете себя не выспавшимися и чаще всего с головной болью.

Идеальным ужином могут быть низкокалорийные легкоперевариваемые продукты. Например, йогурт, творог, бананы, яйца, мясо курицы или индейки, разнообразные каши.

## Свежий воздух

Свежий воздух в спальне – залог здорового сна. Во время сна мозг продолжает работать, обрабатывать информацию, восстанавливать работоспособность клеток организма. Для этой работы необходим кислород. Повышенное содержание углекислого газа в помещении снижает активность мозга и затрудняет дыхание. А это негативно сказывается на качестве сна. Поэтому перед сном спальню необходимо проветривать. Температура воздуха в помещении для сна не должна превышать 22 °С. Врачи рекомендуют перед сном совершать прогулки на свежем воздухе, например, в парке или сквере. Это обеспечит вам здоровый сон.





## Сколько взрослому человеку нужно спать в сутки?

Многие люди даже не подозревают о том, сколько взрослому человеку нужно спать в сутки. Некоторые считают, что вполне достаточно 4-5 часов, другие же думают, что эта цифра составляет не менее 9. Как показывают многочисленные исследования ученых, полноценный сон для взрослого человека должен быть не менее 4 часов в сутки и не более 8.



### Часы сна

Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 00 до 01	2 часа
с 01 до 02	1 час
с 02 до 03	30 минут
с 03 до 04	15 минут
с 04 до 05	7 минут
с 05 до 06	1 минута

Далее сон бессмысленный.



## Сколько взрослому человеку нужно спать в сутки?



Если же ежедневный сон меньше или больше этого времени, то в организме начинают происходить неблагоприятные изменения. Первыми ласточками плохого отдыха становится рассеянность, невозможность сконцентрироваться, постоянное желание спать, а также появляются первые симптомы психических расстройств: раздражительность, неконтролируемая агрессия, страх.

## Сколько взрослому человеку нужно спать в сутки?

Как только вы обратили внимание на то, что без причины срываетесь на близких или незнакомых людей, приходя с работы или учебы ложитесь спать, трудно встаете по утрам — пора менять режим сна! Как это правильно сделать читайте ниже.



## Что разрушает здоровый сон?

**Основными проблемами, которые могут повлиять на качество и количество сна являются:**

- *поздний просмотр фильмов, длительное чтение с телефона или просмотр новостей с экрана;*
- *эмоциональное перенапряжение, стресс;*
- *неудобная кровать или одежда;*
- *несоблюдение режима сна;*
- *переедание или голодание;*
- *переутомление, перевозбуждение;*
- *недостаток кислорода;*
- *поздний подъем или отход ко сну;*
- *дневной сон во второй половине дня;*
- *отвлекающие звуки и свет.*





## Симптомы недосыпа

Недосып равен недомоганию организма, а следовательно имеет ярко выраженные симптомы, которые не стоит упускать из виду:

- головная боль;
- чувство вялости, разбитости, постоянное желание спать;
- озноб;
- ухудшение памяти, концентрации внимания, работоспособности, заторможенность реакции;
- подавленное состояние. Агрессия, раздражительность, депрессия. Панические расстройства;
- повышение давления.

Если вы заметили эти симптомы необходимо нормализовать режим сна и избавиться от них, в противном случае процессы в организме могут быть необратимы.

## Чем опасен недосып?

Недосып вызывает сильные проблемы со здоровьем. Если говорить о хронической бессоннице, то она опасна вплоть до летального исхода. Уже через неделю без сна человека начинает одолевать паранойя, галлюцинации, проявляется спутанность сознания, страдает память, симптомы сходны с болезнью Альцгеймера. Всегда помните о том, что спустя уже 4 суток в организме начинаются необратимые процессы!





## Чем опасен недосып?



Малое количество отдыха также накладывает отпечаток на физическое и психическое здоровье. Среди психических расстройств наиболее часто встречается депрессия, панические атаки, беспричинный страх. Физиологические намного серьезнее. Первым при недосыпе страдает гормональный фон, поэтому часто люди нуждающиеся в отдыхе страдают от лишнего веса, заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета. Далее ухудшается работа внутренних органов, в частности негативно отсутствие отдыха сказывается на работе сердца и сосудов, наблюдаются проблемы с давлением, головные боли, мигрень.

## Чем опасен недосып?

Продолжительные недосыпы сильно изнашивают организм, начинается процесс преждевременного старения, быстрее появляются морщины, выпадение волос. Это происходит из-за того, что организм не считает нужным тратить свои драгоценные в таком напряженном режиме силы на восстановление второстепенных участков.



## Чем опасен недосып?

*Если вы хотите избежать всех этих проблем,  
сохранить здоровье и молодость, то стоит  
придерживаться правил здорового сна, они  
избавят от многих проблем в будущем.*

Если наблюдаются проблемы с засыпанием перед сном, то правильная подготовка поможет избавиться от многих из них:

- 1.Примите ванну, она поможет расслабиться. Не стоит принимать душ он наоборот взбодрит тело.
- 2.Спа-процедуры, массаж, ароматерапия поможет настроиться на отдых.
- 3.Для борьбы с засыпанием рекомендуется выработать ежедневный ритуал, это может быть теплое молоко на ночь, медитация, чтение приятной книги, любое спокойное занятие, с одной лишь оговоркой — выполняться оно должно ежедневно.
- 4.Не используйте гаджет с подсветкой: ноутбук, компьютер, телефон на ночь — отменяются для людей, которым трудно засыпать.
- 5.Сделайте комфортную температуру в комнате, она должна всегда быть в пределах 22-24 градусов.
- 6.Если мучает голод — не нужно его терпеть, можно утолить его фруктом, молоком, кефиром, любой легкой пищей в небольшом количестве. Любой серьезный прием пищи должен быть за несколько часов до отхода в постель.
- 7.Воздержитесь от употребления кофе, черного и зеленого чая — кофеин возбуждает нервную систему, будет намного труднее заснуть.
- 8.Курение и алкоголь нарушают сон.



## Есть несколько основных советов, которые помогут раньше вставать:

1. Заведите тетрадь времени, куда записывайте все свои действия (общение с друзьями, социальные сети, пользование гаджетами, просмотр фильмов и сериалов), спустя неделю вы увидите, что большая часть жизни тратится впустую, а с понедельника начнете раньше вставать, и ваш мозг не допустит простой траты времени;
2. Установите четкий распорядок дня, стремитесь к тому, чтобы выполнять все пункты;
3. У вас должна быть важная цель, зачем вам вставать рано утром;
4. Не стоит сразу ставить будильник на 5 утра, такой стресс для организма не позволит вам научиться, а только будет стрессом, выливающимся в желание лечь снова спать. Ставьте будильник на 20 минут раньше обычного ежедневно, так постепенно вы сможете прийти к раннему подъему.
5. Приготовьте все для того, чтобы сразу проснуться. Если зимой в квартире холодно, то положите рядом с кроватью теплый халат или плед, в который вы сможете закутаться сразу по пробуждении. Также отрицательно влияет и жара в комнате, старайтесь поддерживать температуру на уровне 22-23 градусов.
6. Хотите стать со 100% гарантией? Установите на компьютер программу, которая ровно в 5.00 будет запускать форматирование жесткого диска. В таком случае вы точно подниметесь, чтобы отключить своеобразный «будильник».
7. Не употребляйте пищу, как минимум за 2 часа до сна. Это сулит вам плохой сон, частые пробуждения, кошмары. Организм будет тратить силы не на восстановление, а на переваривание пищи.
8. В первые несколько месяцев, пока не пройдет период адаптации вы будете чувствовать сонливость в течение дня. Это нормально. Постарайтесь не больше часа-полтора уделить дневному сну.
9. Гаджеты перед сном — зло. Даже если минутку, просто проверить социальную сеть, посмотреть одну серию сериала — не включайте!
10. Соблюдайте строгий режим сна и подъема. Даже если выходной и вы можете несколько лишних часов провести в постели — вставайте по вашему ежедневному расписанию. Один день позднего подъема сведет на нет все ваши усилия.
11. Наказывайте себя за несоблюдение. Отдайте деньги на благотворительность, а если проснулись вовремя — побалуйте себя.



## ИСТОЧНИКИ

1. <https://spokoiniison.ru/o-sne/zdorovyj-son-chto-nuzhno-dlya-zdorovogo-i-polnotsennogo-sna>
2. <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/zdorovyj-son/>
3. <https://chudesalegko.ru/zdorovyj-son/>

The background is a solid blue color with faint, stylized white patterns. These patterns include large, delicate flowers at the top, a small fish in the upper right, and a laurel wreath at the bottom left. There are also some abstract, flowing lines and smaller floral motifs scattered throughout.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ