

Сон – физиологическое состояние, в процессе которого наш организм отдыхает и восстанавливается.

Характерная особенность — после засыпания головной мозг продолжает работать, но его функции отличаются от тех, которые он выполняет



на протяжении дня.

В ночное время мозг человека обрабатывает всю информацию, поступившую извне на протяжении дня.

Как результат: после сна мысли становятся “ясными”, а голова – освобожденной от всего того, что так беспокоило накануне.

Если же вас мучает бессонница, то следует выполнить следующие рекомендации:

- Прочитать рекомендации по здоровому сну.

Ну а если и они не помогают, то следует:

- Посоветоваться с врачом
- Выпить курс таблеток
- Поискать советы в интернете



Проект Рябиной
Александры
Ученицы 9-2 класса

СОН В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ СНУ



Рекомендации:

1. Оптимальное время для отхода ко сну — 21.00-24.00. И лучше изо дня в день ложиться в один и тот же час.



2. Ни читать, ни валяться в постели не нужно — это формирует неправильные ассоциации засыпания. Кровать — значит сон, а не валяние, чтение и т.д.



3. Для полноценного ночного сна лучше избегать дневного. Ну а если без него не обойтись, то вздремнуть не более 40 минут в промежутке с 12.00 до 13.00.



4. Спать ночью нужно 7-9 часов, но никак не меньше 5,5 часов.



ПЕРЕД СНОМ НУЖНО

1. Немного прогуляться на свежем воздухе.



2. Вернувшись, приглушить свет.



3. Посидеть в кресле и почитать книжку, посмотреть телевизор — что-нибудь спокойное.



4. Послушать музыку, лучше классическую.



5. Принять ванну или душ. Вода обладает успокаивающим действием, но лучше, если она будет прохладной.



6. Идти в постель тогда, когда потянуло в сон.

ПЕРЕД СНОМ НЕЛЬЗЯ

1. Включать яркий свет. В темном помещении информация от



зрительного анализатора поступает в мозг и активируется выброс мелатонина, а без него не уснуть.



2. Много есть перед сном. Лучше, если промежуток от ужина до сна

составит 1-1,5 часа. Если желудок

переполнен, то сон становится

более поверхностным и беспокойным.



3. Пить напитки, содержащие танин и кофеин (кофе, чай), — все эти продукты оказывают тонизирующее действие на нервную систему. Также здоровому сну мешает алкоголь.