Конспект по дополнительному образованию для учащихся 6-9кл.

Тема: «Сон и его влияние на здоровье человека»

Если лишить человека сна, то он погибнет. В первую очередь сон – это отдых для организма. В структуре сна выделяют две фазы: быстрого сна и медленного. Медленный сон занимает 75—80 %, быстрый — 20—25 %. Медленный сон более глубок в первую половину ночи, ближе к утру его продолжительность становится короче. Именно быстрой фазе человек обязан сновидениям. Во время сна наблюдаются полное расслабление мышц, падение артериального давления, урежение частоты дыхания и сердечных сокращений. С помощью сна клетки, с одной стороны, защищают себя от дальнейшего притока информации, a с другой — стремятся хотя бы в малой степени восстановить запасы питательных веществ, от недосыпания человек испытывает физическое недомогание, головные боли, раздражительность.

Звуковое, световое (уличное освещение, экраны различных электронных устройств: телефонов, ноутбуков, планшетов и мониторы обычных компьютеров) и информационное (в первую очередь, Интернет) «загрязнение» способствует сокращению продолжительности сна. Желание быть всегда «онлайн», следить за новостями в мире, существенно подрывают психику человека, потому что наш мозг не адаптирован к переработке такого огромного количества информации, порой довольно противоречивой.

Человек становится тревожным, возникают проблемы с качественным сном. Причем, люди не осознают , что причина недомогания – неполноценный сон. Недостаток сна снижает сопротивляемость болезням. Хроническое недосыпание может вызвать многие заболевания, в том числе гипертонию, язвенную болезнь , неврозы и др. Иммунная система очень нуждается в качественном сне. Люди, которые хорошо спят, меньше болеют. Любой врач вам скажет, что простой крепкий сон лучшее лекарство. Во сне организм восстанавливается, набирается сил и в процессе сна борется с различными вирусами и заболеваниями. Ученые давно говорят, что продолжительность сна должна быть не менее семи часов в сутки. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как организм отдохнет ночью, зависит т, как он будет работать днем.

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. Существуют правила, соблюдение которых позволят сделать сон исключительно полезным для здоровья.

1.Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время независимо от дня недели.

2.Ложиться спать лучше до 23 часов. В это время организм человека настроен на расслабление.

3.Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей(фрукты, овощи, кисломолочные продукты).

4.Не стоит употреблять перед сном напитки содержащие кофеин(какао, кофе, чай) Можно выпить чай с ромашкой, мятой или молоко с медом, это поможет организму быстрее заснуть.

5.Также поможет быстрее заснуть прогулка на свежем воздухе.

6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях. Вечером лучше расслабиться и думать о чем - то приятном.

7.Перед сном лучше всего принять теплый душ или ванну.

8.Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать литературу, или послушать негромкую медленную музыку, звуки природы, колыбельную.

9.Обязательно нужно проветривать спальное помещение.

10.Выключайте свет в спальном помещении, чтобы организм полноценно отдохнул и восстановился.

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

12.Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком твердым.

13.Спать необходимо в горизонтальном положении , желательно попеременно- то на правом, то на левом боку.

14. Для того чтобы с утра быть бодрым, не залеживайтесь долго в постели , сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.