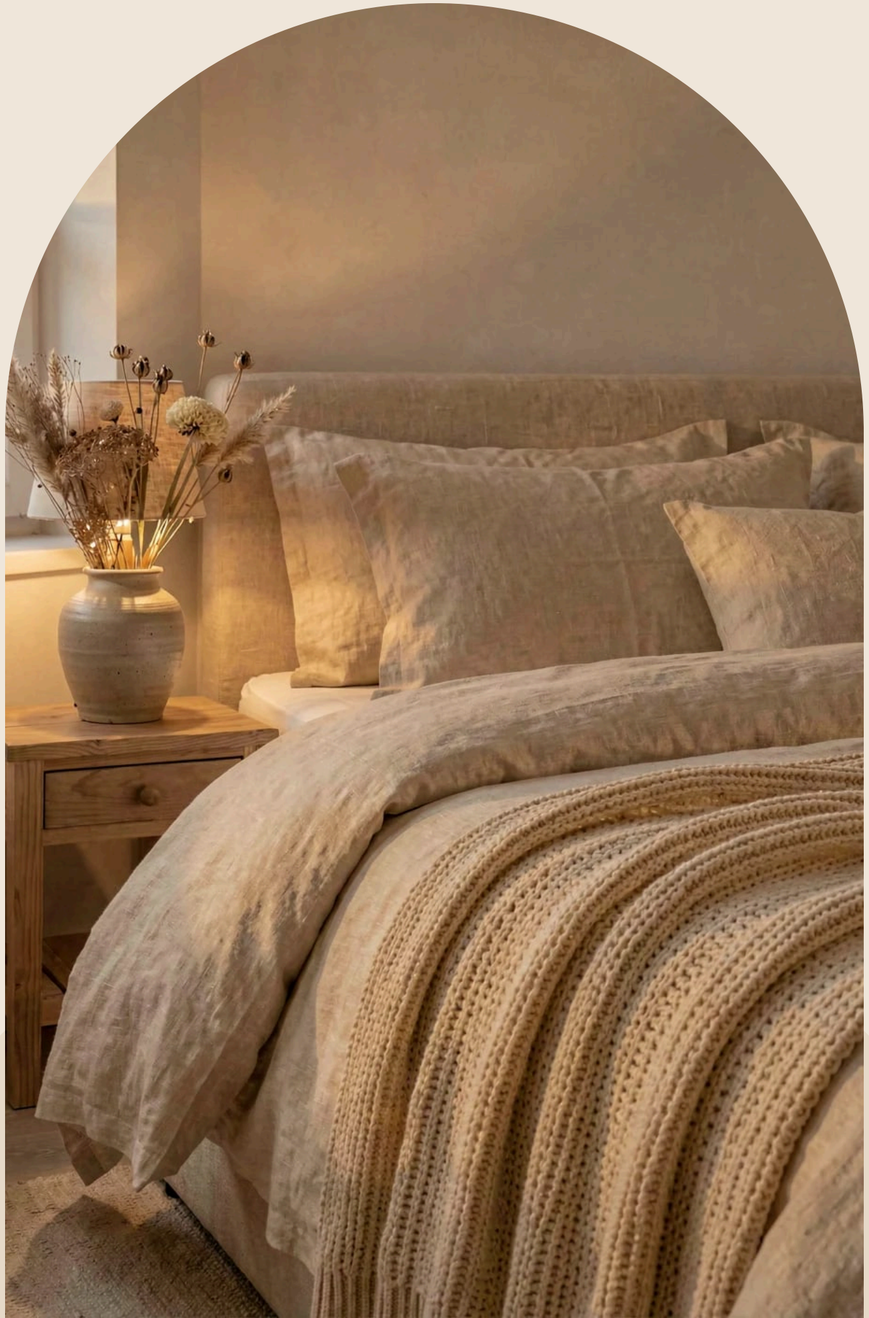
ЗДОРОВЬЕ · СОН

Здоровый сон

Зачем мы спим, сколько нужно спать и как высыпаться



Содержание

01 Зачем нужен сон

02 Сколько нужно спать

03 Фазы сна

04 Правила здорового сна

01

Зачем нужен сон

Ночью организм не выключается, а работает по-другому

Что происходит во сне

Во сне мозг разбирает впечатления дня и переносит выученное в долгую память. Мышцы расслабляются, дыхание и пульс замедляются.

- В глубоком сне выделяется гормон роста
- Гормон сна мелатонин вырабатывается в темноте



Что даёт сон



Память

Выученное за день закрепляется ночью.



Силы

Мышцы и всё тело восстанавливаются.



Иммунитет

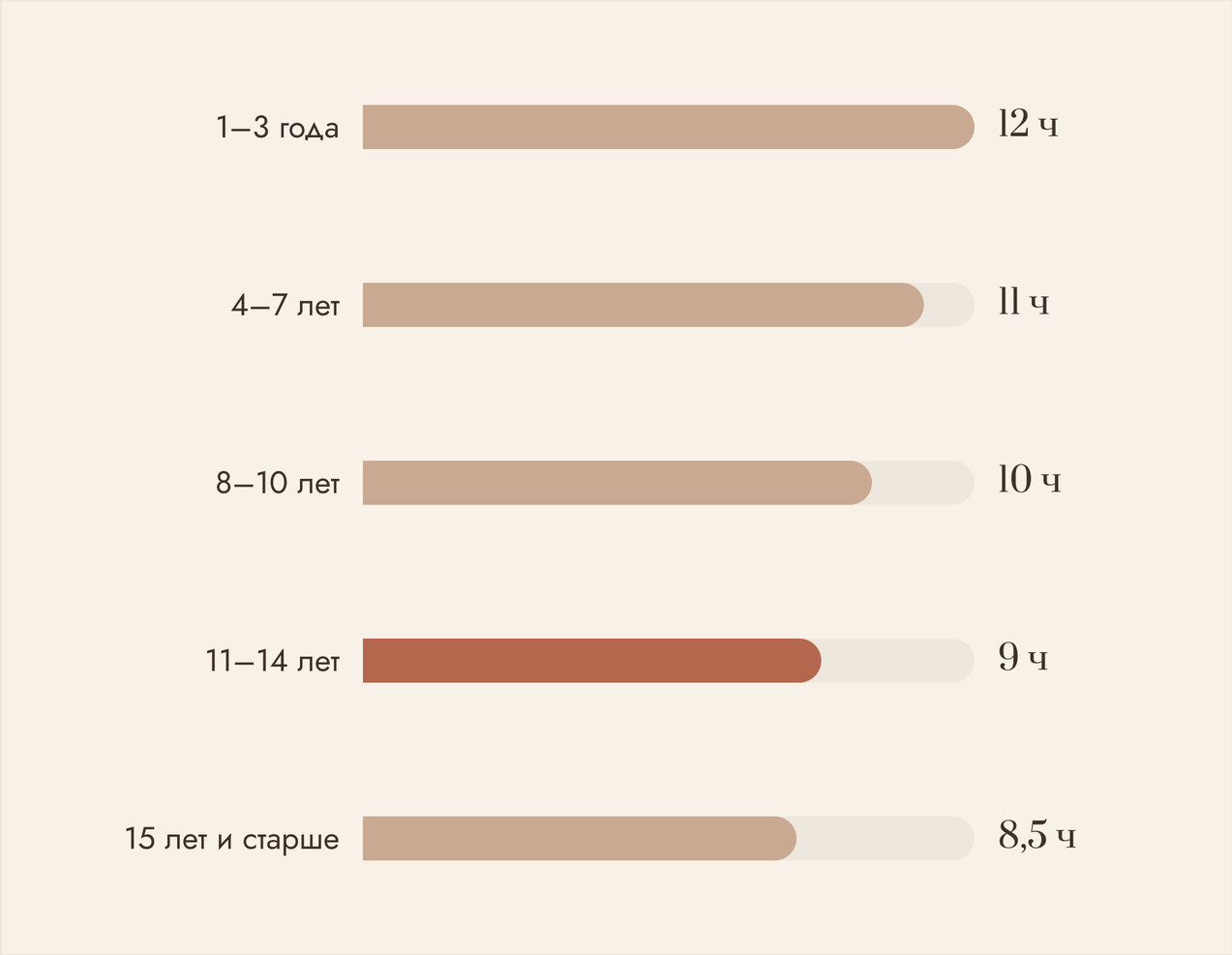
Тот, кто высыпается, реже болеет.



Настроение

Выспавшись, легче сохранять спокойствие.

Сколько нужно спать



Чем младше человек, тем больше ему нужно спать. Школьнику 11–14 лет — не меньше 9 часов ночного сна.

Ночной сон, часов, не меньше — СанПиН 1.2.3685-21

Медленный и быстрый сон

Медленный сон

Дыхание и пульс замедляются, мышцы расслаблены. В глубоком сне тело восстанавливает силы.

Быстрый сон

Глаза быстро двигаются под веками, мозг активен. В эту фазу снятся яркие сны.

Один цикл сна

1

Дремота

Переход ко сну, длится несколько минут.

2

Лёгкий сон

Пульс замедляется, тело расслабляется.

3

Глубокий сон

Разбудить труднее всего, тело восстанавливается.

4

Быстрый сон

Мозг активен, приходят сновидения.

Сон в цифрах

1/3

жизни человек проводит во сне

90 минут

длится один цикл сна

1 час

до сна — без телефона и компьютера

“

Утро вечера мудренее.

Русская пословица

из народных сказок



Правила здорового сна



Режим

в одно время

Ложиться и вставать — даже в выходные.



Без экрана

за час до сна

Свет экрана мешает выработке мелатонина.



Спальня

тёмная и прохладная

Проветрить комнату, выключить свет и звуки.



Без кофеина

вечером

Крепкий чай, кофе и энергетики мешают уснуть.

Спасибо за внимание!

Хороший сон — основа здоровья, учёбы и настроения

ГЛАВНОЕ

- Школьнику 11–14 лет — не меньше 9 часов сна
- Ложитесь и вставайте в одно время
- Убирайте телефон за час до сна

Источники: СанПиН 1.2.3685-21, таблица 6.7; Драгомилов А. Г., Маш Р. Д. «Биология», 8 класс; Национальный фонд сна, рекомендации о продолжительности сна, 2015