Сон. Значение сна .

Здоровый сон  является одним из замечательных даров жизни. Значение сна для человека бесценно. И к нему нужно относиться очень ответственно и сознательно. Ведь здоровый сон является залогом здоровья и красоты.

Сон это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы не можем не спать в течение длительного периода времени. Это приведет к истощению организма и в конечном итоге, к смерти. Американский фотограф Тайлер Шилдс поставил рекорд, который был занесен в книгу Гиннесса. Он не спал в течение 40 дней. Головные боли, боль в глазах, высокая температура и отсутствие чувствительности в ногах. Вот небольшой список его «достижений». Все это прошло тогда, когда он выспался

Что происходит у нас в организме во время сна?  Это драгоценные часы для самовосстановления.  Восстанавливаются и готовятся к новому рабочему дню все системы и органы. Происходит очищение от мусора (старых отживших клеток) и замена их новыми здоровыми клеточками. Расслабляется мозг, что приводит к сохранению психического и умственного здоровья.

Мы привыкли относиться ко сну, как к чему-то должному, ведь хороший сон не стоит нам абсолютно ничего.  Но плохой сон может обойтись нам достаточно дорого  в физическом и материальном плане.

 **Что такое сон?**

На протяжении дня люди осуществляют огромное количество действий: считают, пишут, рисуют, строят, чинят, лечат, учат, ухаживают за домашними животными и садовыми культурами и пр. Но рано или поздно приходит усталость, и неодержимо начинает клонить в сон. Чередование активности и отдыха является для нас естественным и закономерным. Ученые установили, что человек проводит во сне треть своей жизни.

 **Для чего нужен сон?**

Сон в жизни человека играет важную роль. Исследования последних лет показали, что сон – это не только отдых мозга, но и активная перестройка его работы, которая необходима для приведения в порядок информации, полученной, в период бодрствования. Биологические ритмы сна и бодрствования связаны со сменой дня и ночи. Он является естественным состоянием человека. Выспаться впрок невозможно, точно так же как утолить жажду или голод. Жизнь человека и всего живого на Земле подчиняется основному циклу – околосуточному, т. е. циклу, за который Земля делает один оборот вокруг своей оси – 24 часа.

Как утверждают врачи, исследователи, во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, регенерации, пластического обмена. В результате восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы.

 **Влияние сна на жизнь человека**

Сон способствует:

* нормализации иммунитета;
* восстановлению гормонального равновесия;
* стабилизации физиологической и психологической гармонии в организме;
* усвоению и переработке полученной за день информации, получению неосознаваемого опыта.

Недостаток сна. Рассмотрим более подробно, как сон влияет на здоровье при условии его недостатка, или полного отсутствия вообще. Итак, чем же грозит недосыпание?

* Недостаток сна ведет к нарушению метаболизма и изменению регуляции эндокринной системы. Вследствие этого нарушается выработка гормонов, регулирующих процессы ощущения голода и переваривания пищи. Аппетит становится больше, метаболизм замедляется, в результате появляется лишний вес.
* Отсутствие сна способствует разрушению нервных клеток и их окончаний, что приводит к ухудшению нейрорегуляции мозга: страдают память, восприятие, процессы переработки информации.
* Недостаток сна приводит к большой нагрузке на сердечно–сосудистую систему, увеличивая многократно процент возникновения инфарктов и инсультов как самого мозга, так и внутренних органов.
* Дефицит сна влияет на выработку половых гормонов и клеток, приводя к бесплодию.
* Недостаток сна способствует уменьшению выработки защитных телец, участвующих в образовании иммунных антител, что понижает сопротивляемость организма к вирусным и бактериальным агентам. Снижает иммунитет в целом.

Как видно, влияние сна на здоровье человека огромно. Сон может как улучшать, так и значительно ухудшать состояние организма. Вот почему так важно поддерживать гигиену сна и иметь возможность восстанавливается во время сна каждую ночь.

 **Заключение.**

Наиболее действенный способ сохранить здоровье и жизнедеятельность человека - это установить ему режим дня.

        При выполнении всех необходимых для сна требований наступает полноценный сон, что является не только условием нормального развития подрастающего организма, но и залогом хорошей успеваемости в школе, прекрасного настроения и высокой работоспособности в течение всего дня

Задание к выполнению:

с 129-130 ответить на контрольные вопросы.(устно)

Составить личный распорядок дня.(письменно)

Ответы отправлять на почту

Viktorbelousoff88@gmail/com





