



**Шон Стивенсон**  
**Здоровый сон.**  
**21 Шаг на пути к**  
**хорошему**  
**самочувствию**

# Цели и задачи:

- Понять что такое сон (физиологию сна)
- Почему сон важен для организма
- что происходит с телом во время сна
- К чему приводит дефицит сна
- Как улучшить качество сна

*Сон - особое физиологическое состояние организма, когда снижаются его деятельность и любые реакции на окружающий мир.*

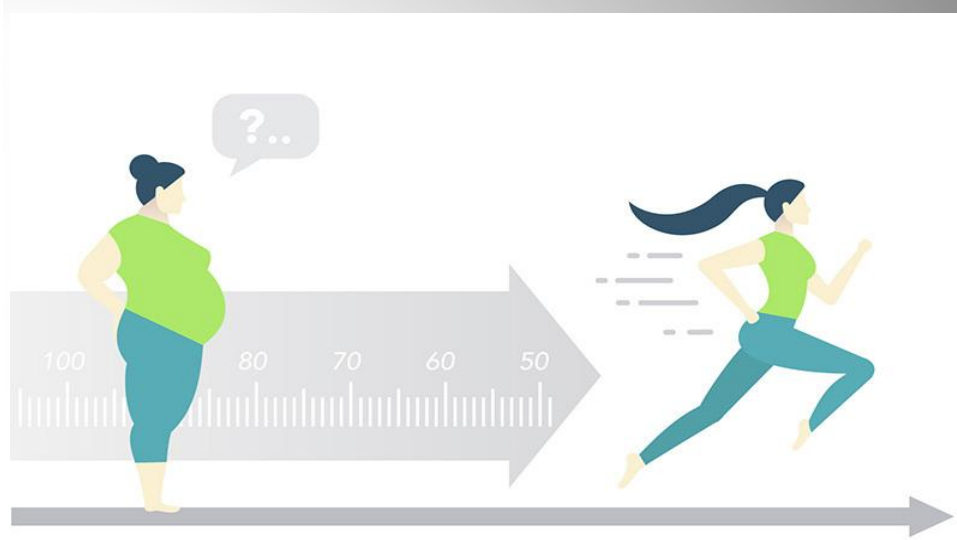
**P.S. попытка прикинуться мертвым)))**



# Познайте ценность сна



# Качественный сон, преимущества:





К чему приводит дефицит сна:



# ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА

Раздражительность  
Провалы в памяти  
Галлюцинации

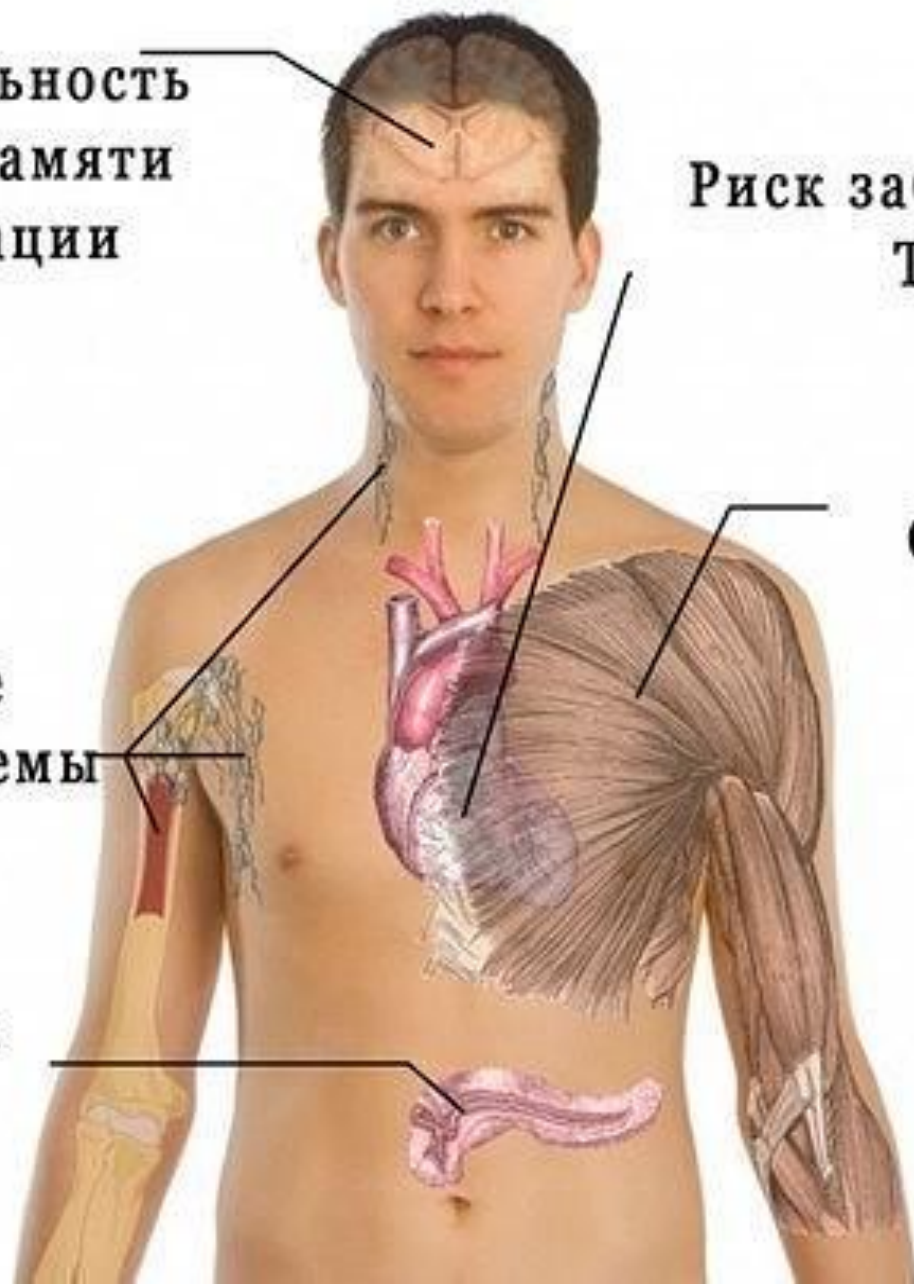
Риск заболеваний сердца  
Тахикардия

Тремор  
Судороги  
Боли

Нарушение  
имунной системы

Риск диабета  
2-го типа

Другое:  
Пониженная  
температура тела  
Задержка развития  
Ожирение

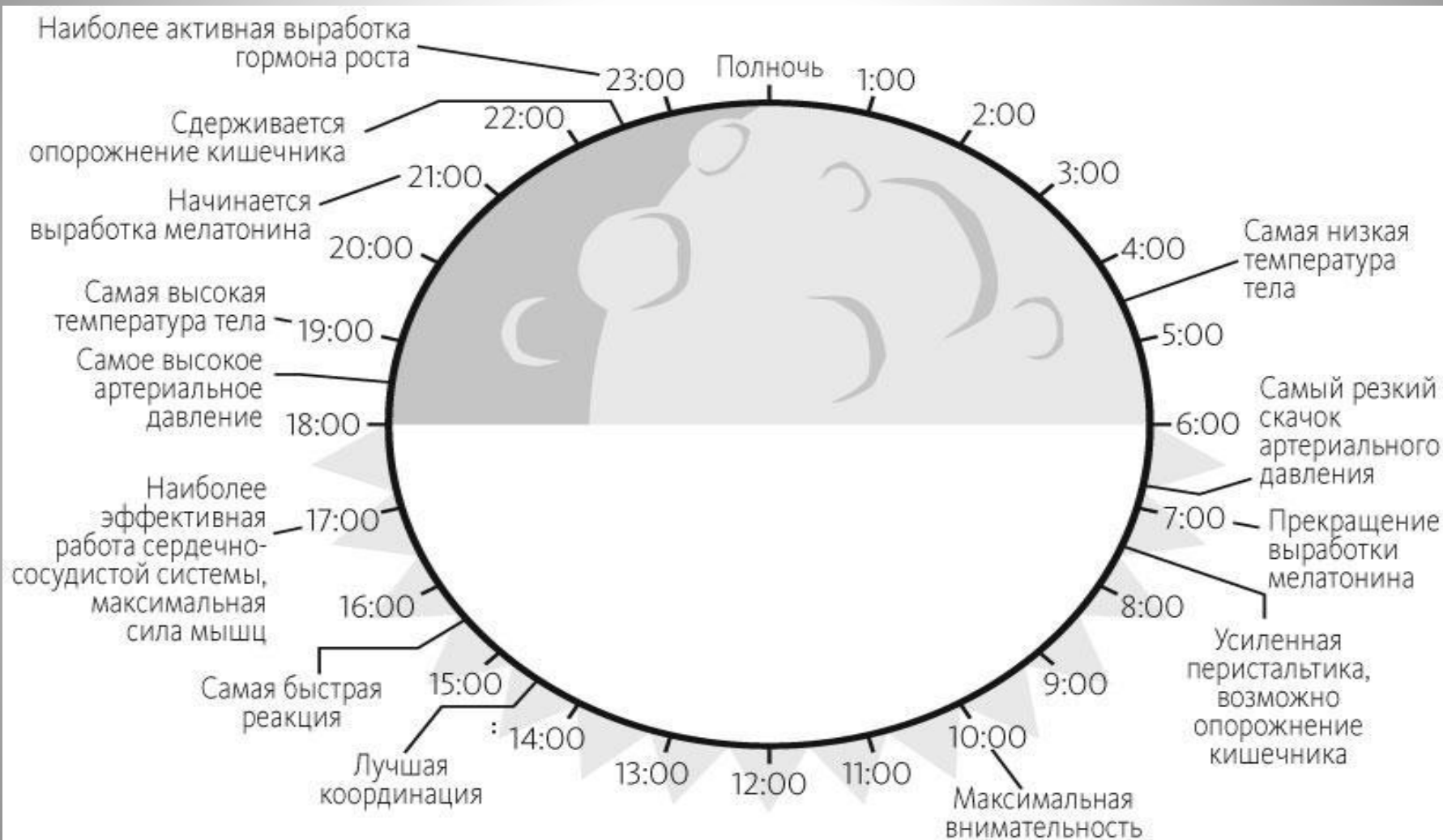




# Как улучшить качество сна:



# 1. Чаще бывайте на солнце

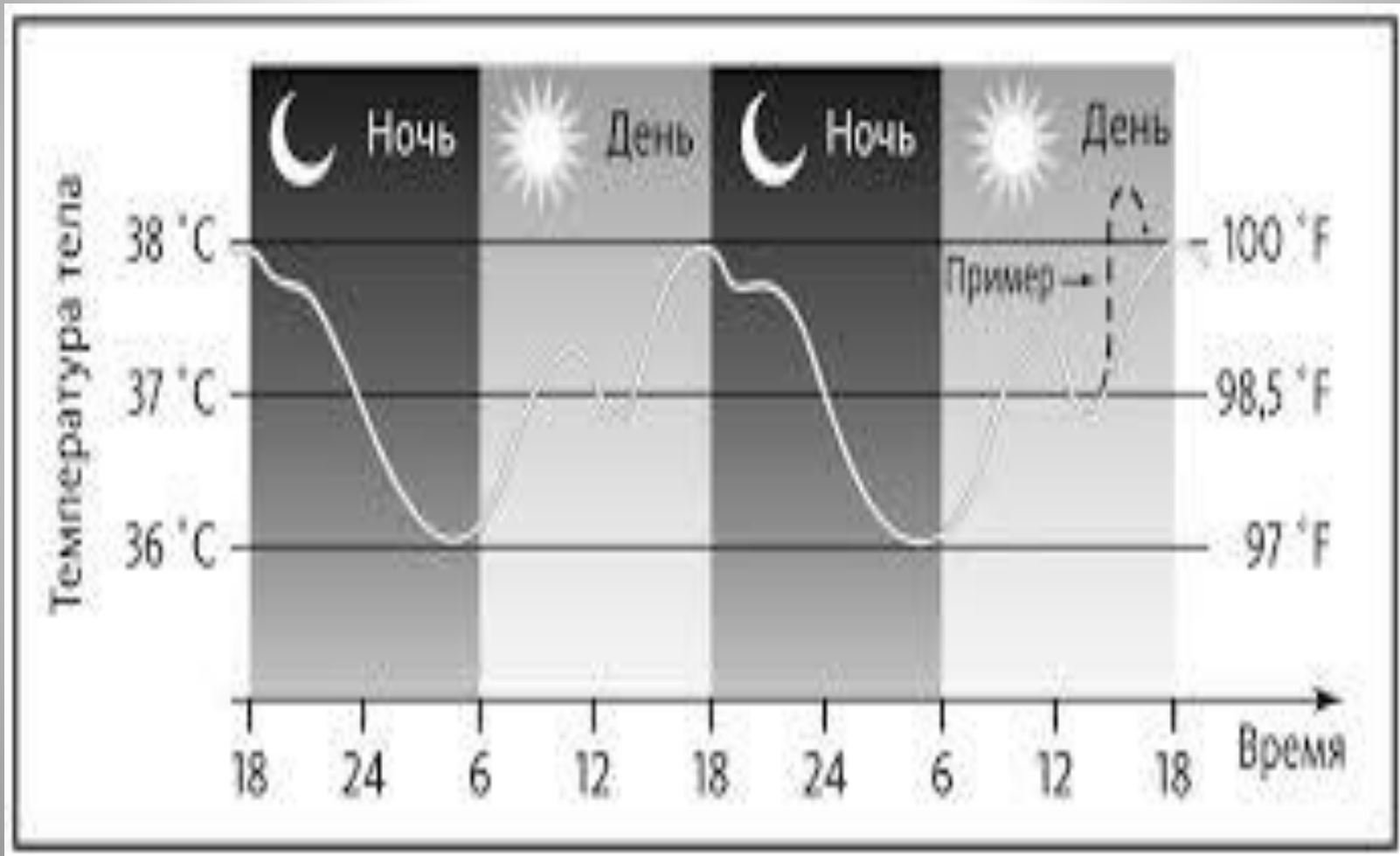


Суточный биоритм человека, который спит примерно с 22:00 до 6:00

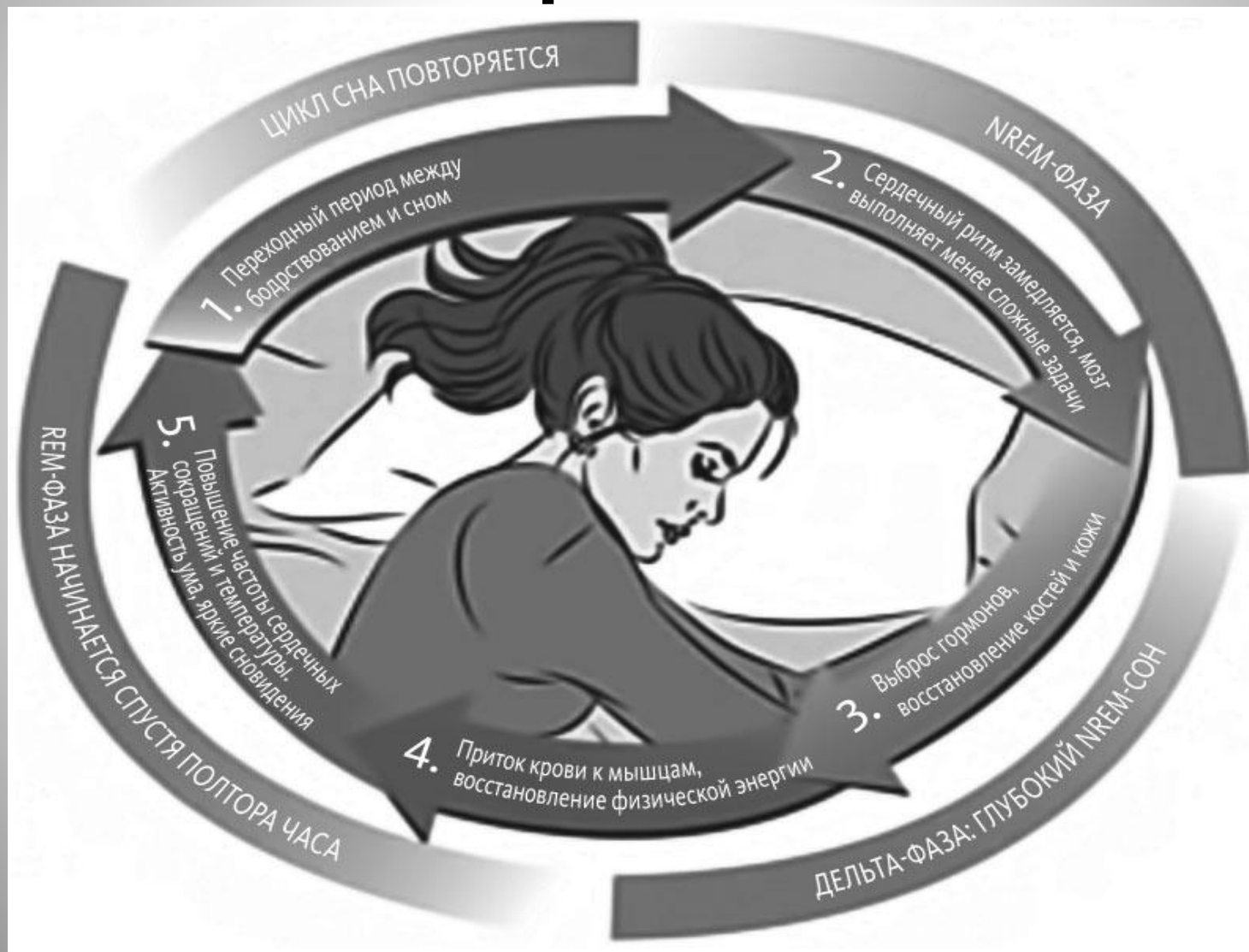
## 2. Не смотрите на экран перед СНОМ



# 3. Не перегревайтесь



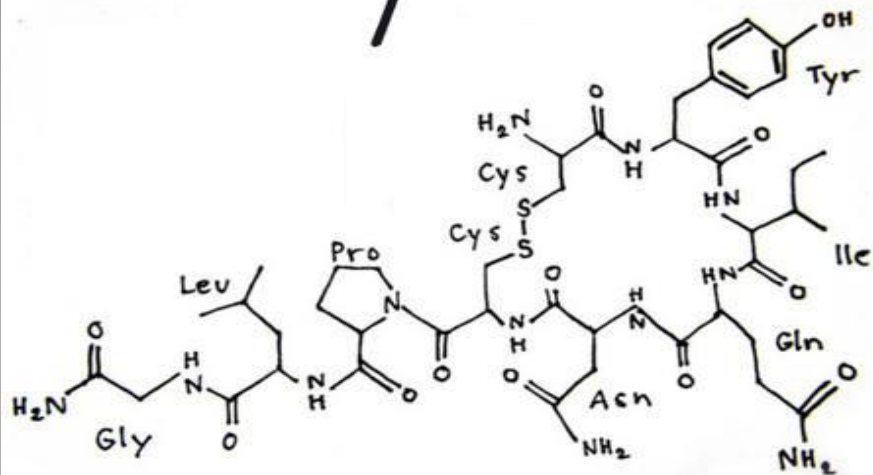
# 4. Ложитесь спать в правильное время



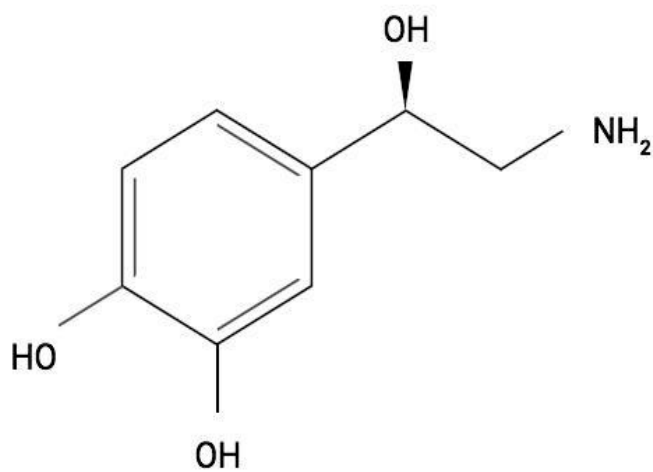
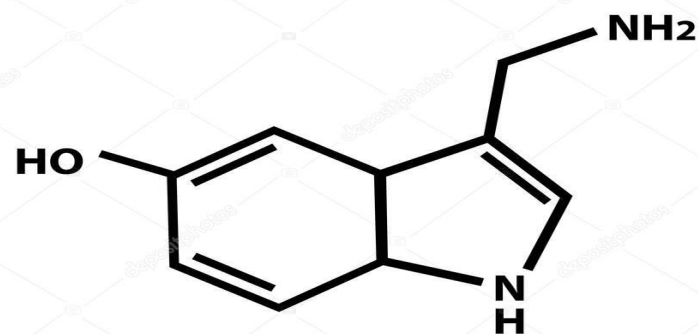
## 5. Секс - залог хорошего сна!



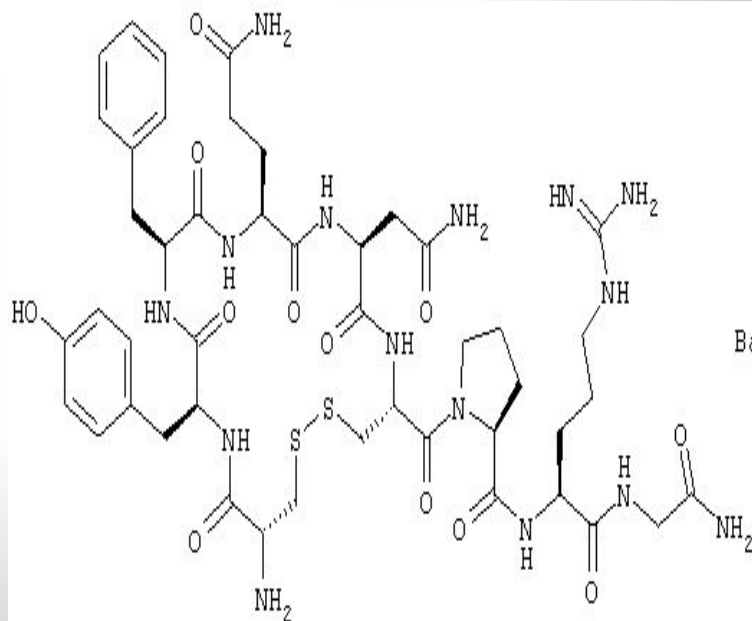
# Oxytocin



# Serotonin



Норадреналин



Вазопрессин

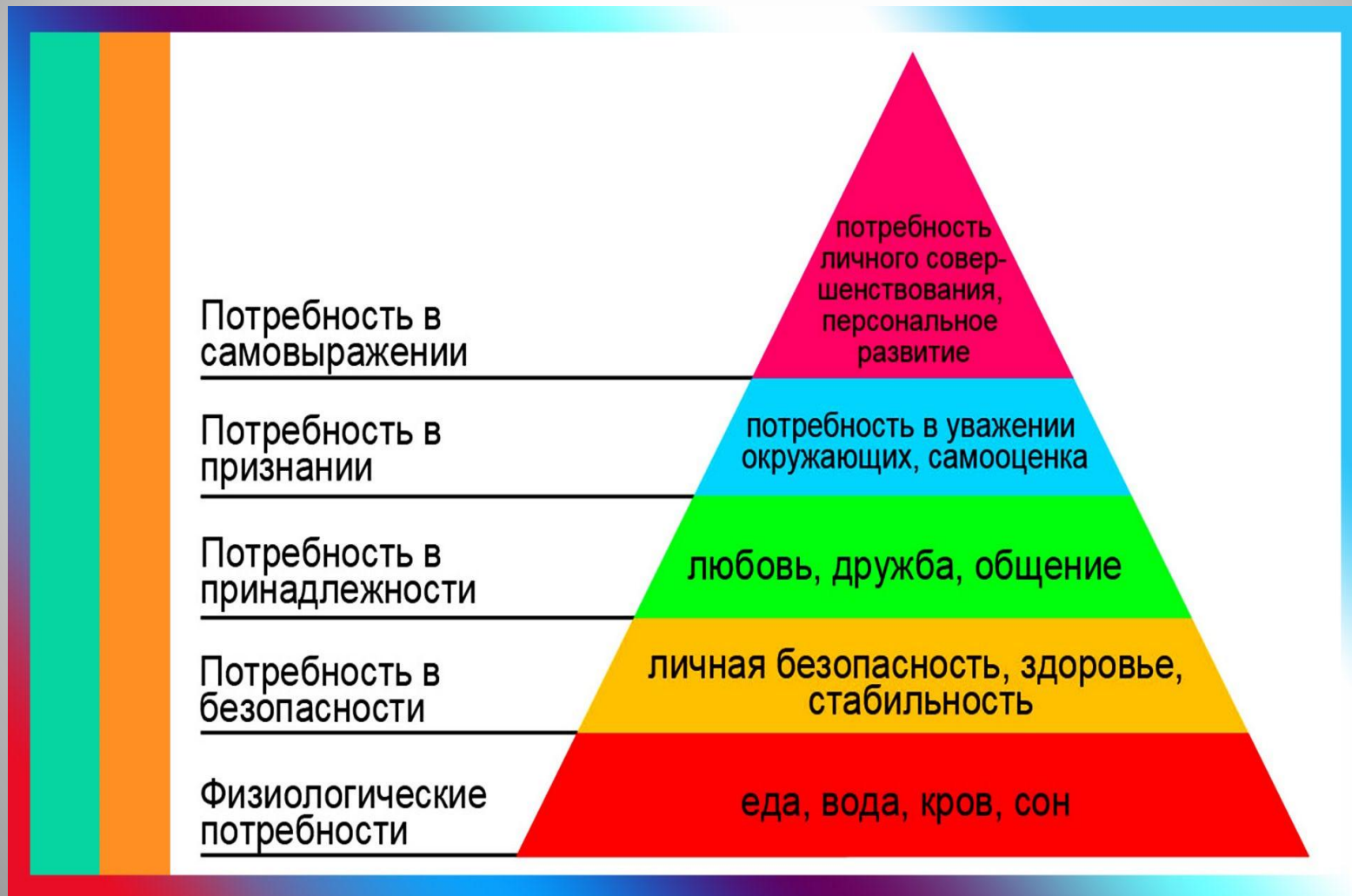
# Вставайте раньше



- Трейси Маркс - «ранний отход ко сну и раннее пробуждение синхронизируют наши биологические часы с естественными циркадными ритмами Земли, что лучше помогает восстановить силы, чем сон в светлое время суток».



# Сон — важнейшая составляющая здорового образа жизни



*Спасибо за внимание*

