

* «ЗДОРОВЫЙ СОН»



* **актуальность темы** заключается в необходимости сохранения самого большого достояния человека - его здоровья.

* **Объект исследования** - сон человека.

* **Предмет исследования** - условия полноценного сна младшего школьника.

Цель выяснить и обосновать важность полноценного сна для школьника.

Задачи:

- * Узнать, что такое сон и зачем он нужен.
- * Выяснить, сколько необходимо спать.
- * Выяснить правила сна.
- * Разработать памятки.

Сон – важный фактор в режиме дня.



Расписание сна

23:00

Тело расслабляется, но в каждой клеточке идут восстановительные процессы. Начинается выработка гормонов роста и радости.

22:00

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов - это иммунная система проводит проверку. Температура тела падает. Пора спать.

07:00

Звездный час иммунной системы. Самое время проснуться, встать и размяться.

00:00

Полночь. Мы видим сны. А мозг продолжает трудиться, раскладывая по папкам памяти полученную за весь день информацию.

01:00

Сон очень чуткий. Гормоны радости и роста прекращают вырабатываться. Незалеченный зуб, травмированная коленка могут разнаться и не дадут уснуть до утра.

02:00

Все органы отдыхают, только печень трудится, очищая спящий организм от скопившихся шлаков.

03:00

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание слабые.

04:00

Мозг отдыхает, снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению. Зато чрезвычайно обостряется слух - проснуться можно от малейшего шума.

05:00

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедляется, в принципе организм уже готов проснуться.

06:00

Надпочечники начинают вбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, хотя мозг еще дремлет.





* Вижу сладкие сны

Недостаток сна приводит к:

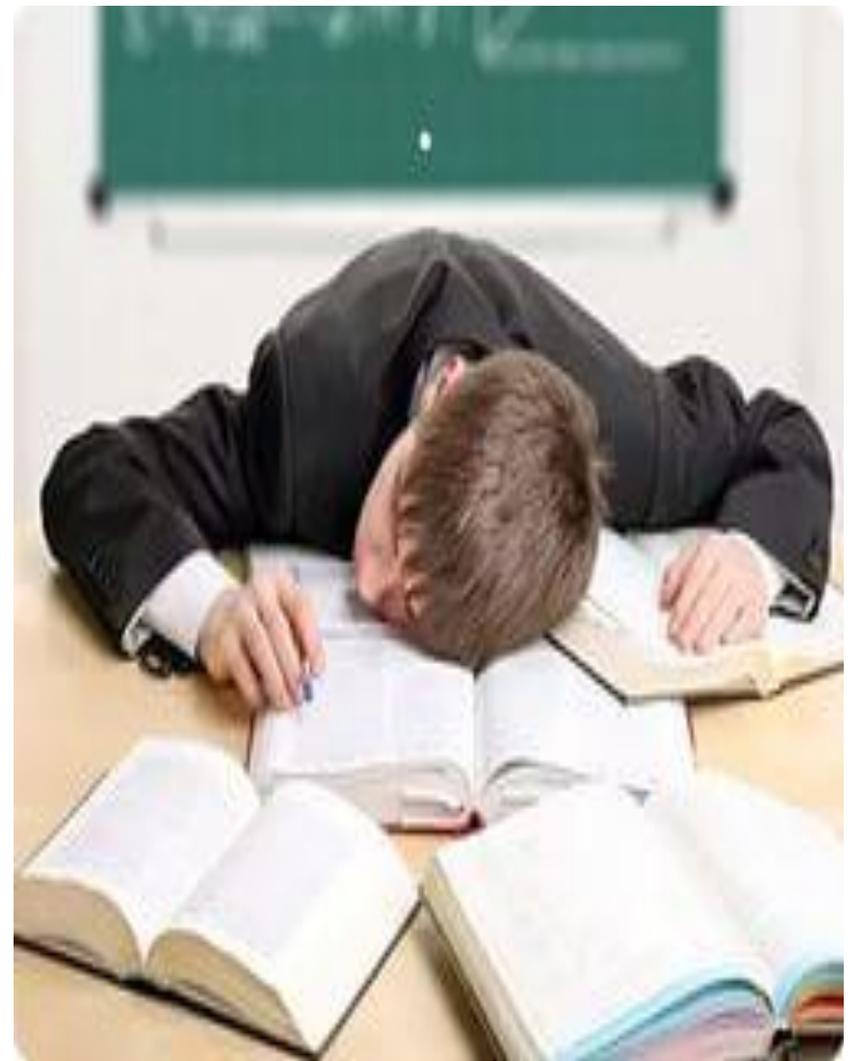
* Плохое самочувствие.

Нежелание учиться.

Раздражительность, капризы.

Повышенная нервозность.

Странное поведение.



***Нарушение сна**

памятка «Правила сна»

Какие же нужно выполнять правила сна, чтобы хорошенько отдохнуть?

1. Ложись всегда в одно и то же время.
2. Перед тем как лечь спать, можно подышать свежим воздухом.
3. Проветри комнату, оптимальная температура должна быть 18 градусов.
4. Засыпай в тишине, выключи свет, так как в темноте вырабатывается гормон мелатонин – регулятор сна.
5. Можно выпить стакан теплого молока или чай с мятой.
6. Кровать должна быть удобной.
7. Перед сном можно послушать специальную спокойную музыку: шум прибоя, звуки леса, пение птиц или шум дождя.



* Рано вставать, рано в кровать
Завтра за партой, не будешь зевать!

Спокойной ночи, сладких снов!