# Беседа «Сон как основа жизнедеятельности организма»

# Цели: сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна, расширение общего кругозора.

План беседы

1.Что такое сон, фазы сна. 2.Зачем человеку сон. Значение сна для здоровья человека 3.Продолжительность сна. Чем вредно недосыпание. 4.Гигиена сна, условия здорового сна. 5. Сон – загадка природы: сновидения, нарушения сна.

**1.Орг. момент 2. Введение в тему** Воспитатель предлагает уч-ся отгадать загадку: «Что слаще всего на свете» - Правильно, сон. Примерно треть жизни мы проводим во сне. Помните, как когда-то в детстве мамы нас укладывали спать рано, говорят, что сон и здоровье это практически одно и тоже. В этом они были абсолютно правы. Всем людям и животным на Земле нужен сон, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день. Отдых нужен всем органам - мышцам, сердцу, желудку, печени и другим. Но особенно необходимо отдыхать мозгу. Как вы думаете, почему? *(Головной мозг, нервная система руководят работой всего нашего организма).* Сон и его значение для сохранения здоровья человека тема нашего занятия сегодня**. (Слайд1)**  **3. Основная часть**  - Сон - это торможение основных отделов коры больших полушарий мозга, благодаря которому происходит отдых и восстановление работоспособности**.(Слайд 2)** Сон является физиологическим состоянием, которое сопровождается угнетением сознания и замедлением обмена веществ. Сон является неотъемлемой частью нормального суточного ритма и обычно занимает целую ночь.

Изменения во время сна

Во время сна в нашем организме происходит целый ряд физиологических изменений:

- снижение артериального давления;

- снижение частоты пульса и температуры тела;

- замедление дыхания;

- усиление кровообращения;

- активация работы желудочно-кишечного тракта;

- расслабление мускулатуры;

Фазы сна Существует две основные фазы сна: фаза быстрого сна и фаза медленного (глубокого) сна. **(Слайд4).** Медленный сон делится на несколько стадий. **(Слайд5).** Засыпая, мы входим в 1-ю стадию фазы глубокого сна и постепенно доходим до 4-й стадии. Когда человек засыпает, начинается первая стадия медленного сна. С каждой последующей стадией сон становится все более глубоким. Клетки человека достигают наибольшего равновесия, когда наступает вторая стадия сна. Она занимает основное время сна. При этом наступает оптимальное состояние расслабления. Эта фаза постепенно переходит в третью и четвертую стадии, правильно говоря, в глубокий сон. Медленный сон ответственный за восстановление физических сил.

Медленный сон постепенно сменяет быстрый. Фазу быстрого сна также называют фазой быстрого движения глаз, поскольку она сопровождается активными движениями глазных яблок под закрытыми веками. Она наступает через 70-90 минут после засыпания и продолжается около 10 минут. Во время быстрой фазы неожиданно активизируется нервная система, деятельность мозга, улучшается мозговое кровообращение, учащается дыхание и пульс, затем все восстанавливается. Этому феномену никто не может дать объяснений. В этом состоянии мозга сон отвечает за восстановление нашего психического самочувствия. Быстрый сон отвечает за память. Человек больше времени проводит в фазе быстрого сна, если его мучают нерешенные проблемы. В фазу быстрого сна спящий видит сновидения, мышцы тела расслаблены, что не позволяет нам «участвовать» в наших снах.

Ночью активность головного мозга попеременно переключается с одной фазы сна на другую. Спящий мозг проходит цикл, обычно длящийся около 90 минут и повторяющийся примерно четыре раза за ночь. Этот цикл состоит нескольких фаз (1-й фазы сна, 2-й фазы сна, 3-й фазы сна, 4-й фазы глубокого сна и фазы быстрого сна) Почему нам необходим сон?

Вот уже на протяжении многих веков люди задают себе вопрос: зачем нам нужен сон? Здоровый сон является одной из основных потребностей человека. Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишенная сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна. **(Слайд 6)** У людей, которые по тем или иным причинам не спят в течение нескольких дней появляются зрительные и слуховые галлюцинации. У. Шекспир писал: "Сон - источник всех сил, вкуснейшее из блюд в земном пиру". Издавна считалось, что сон - это отдых. С другой стороны, многие сравнивают сон со смертью или с состоянием, близким к ней, о чем свидетельствуют поговорки: "спит как убитый" или "спит мертвецким сном". История научного изучения природы сна насчитывает много десятилетий, однако на вопрос, почему мы спим, окончательного ответа пока еще нет. **(Слайд 7)** Одна из теорий, призванных доказать необходимость сна, основана на том, что сон помогает нам сберечь энергию: дневной обмен веществ в четыре раза интенсивнее, чем ночной. Другая теория предполагает, что сон помогает организму восстановиться. Например, в фазе глубокого сна выделяется гормон роста, который обеспечивает обновление органов и тканей, таких как кровь, печень, кожа. Сон также облегчает функцию иммунной системы. Этим можно объяснить увеличенную потребность во сне при инфекционных заболеваниях, таких как грипп. А вот на вопрос, почему сон бывает по ночам? Вероятно, исторически ночной сон возник у человека и большинства животных в результате приспособления их к темной части суток, поскольку вести ночью активный образ жизни гораздо сложнее. Для этого необходимы повышенная острота зрения в темноте, более хорошие слух и обоняние. Вынужденное отсутствие активности в ночное время побуждало наших далеких предков к пассивному отдыху, назначением которого была наиболее полная разгрузка физиологических систем организма, энергично функционировавших днем.

Продолжительность сна Продолжительность сна меняется в течение жизни и отличается у детей и взрослых. Новорожденный ребенок обычно спит по 16 часов в сутки, а кормление осуществляется через каждые 4 часа. В возрасте одного года ребенок спит около 14 часов в сутки, а в возрасте 5 лет - примерно 12 часов. Средняя продолжительность сна подростков составляет около 7,5 часа. Если человеку предоставляется возможность выспаться, то он проспит в среднем на 2 часа дольше. Даже при отсутствии сна в течение нескольких дней человек редко может спать более 17-18 часов подряд. Как правило, женщине требуется немного больше времени на сон, чем мужчине. Продолжительность сна с возрастом уменьшается с минимумом в возрасте от 30 до 55 лет и немного увеличивается после 65 лет. Пожилые люди обычно снят ночью меньше, чем молодые люди, но добирают недостающее время за счет дневного сна**. (Слайд8)**

- Как изменяется настроение и поведение человека если он не выспится?

 *(Он становится рассеянным, часто делает ошибки, во время работы быстрее устает, у него плохое настроение. Ведь при недосыпании работоспособность падает. Систематическое недосыпание просто опасно - страдает нервная система человека. После сна человек должен чувствовал себя бодрым, мог хорошо работать)*

Чем вредно недосыпание.

**(Слайд9)** Недостаток сна состояние мозга явно не улучшает. Недосыпание нередко вызывает депрессию. Если человек недосыпает, то снижаются его умственные способности, теряется внимательность. Днем в мозге накапливаются особые белки, которые необходимы для передачи нервных импульсов между клетками. Когда мы недосыпаем, то белки «засоряют» мозг и мешают прохождению сигналов. Плохой сон не дает избавиться от вредной привычки курения. Эта привычка, в свою очередь, мешает здоровому сну. В организме человека за ночь уровень никотина снижается и делает сон прерывистым. Выработка нескольких важных гормонов для нашего организма связана со сном. Следовательно - нехватка сна может повредить нашему здоровью. До 70% мелатонина вырабатывается во время сна. Мелатонин защищает организм от преждевременного старения, от различных стрессов, предупреждает раковые заболевания, а также повышает иммунитет. Недосыпание приводит к уменьшению выработки гормон роста, который регулирует действие нервной системы, замедляет процесс старения, улучшает память. Тот, кто хочет похудеть, должен нормализовать свой сон. Повышается аппетит у тех людей, которые недосыпают.

Привычка спать слишком долго также вредна, как и недосыпание. Ученые доказали, что и у тех, кто недосыпает, и у тех, кто спит слишком много в 2 раза повышается риск преждевременной смерти. В среднем человек должен спать в сутки около 8 часов. Столь же вялыми и инертными, с неохотой что-либо делающими выглядят дети, которые, наоборот, слишком много спали в выходные дни дома, что, правда, встречается не так часто. Еще с античных времен было известно, что излишний сон оказывает на организм человека столь же неблагоприятное воздействие, как и недосыпание. Божественный свинопас Евмей говорил Одиссею: "Сон неумеренный вреден". Очень хорошо сказал об этом выдающийся отечественный педагог К. Д. Ушинский: "Излишний сон усиливает растительный процесс более, чем того требует деятельность животного организма, и делает человека вялым, мало впечатлительным, тупым, ленивым, увеличивает объем его тела - словом, делает его более растением. Вот почему, заботясь о гармоничном развитии человеческого организма, должно управлять и сном". Излишний сон развивает у ребенка флегматические черты, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечнососудистой, пищеварительной и других систем. Постепенно такие дети и подростки превращаются в людей ленивых и инертных, типа Обломова. Итак, обе крайности - как недостаток, так и излишек сна нежелательны.

- Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким. - Что для этого необходимо? *(Нужно вовремя ложиться спать, правильно вести себя перед сном).* Условия здорового сна.Чтобы обеспечить себе крепкий сон, необходимо соблюдать простые правила: **(Слайд 10-11)**

 1. Придерживайтесь регулярного времени подъема с постели даже в выходные дни.

2. Старайтесь ложиться в постель только при появлении сонливости.

3. Если Вы не можете заснуть в течение 20 минут, покиньте спальню и займитесь каким-либо спокойным делом в другом месте. Не позволяйте себе заснуть вне спальни. Возвращайтесь в постель только тогда, когда появится сонливость. Повторяйте эти действия столько раз, сколько потребуется в течение ночи.

 4. Избегайте дневного сна. Если Вы ложитесь спать днем, то старайтесь это делать в одно и то же время и спать не более одного часа. Для большинства людей наиболее приемлемое время — около 15:00.

 5. Установите расслабляющий ритуал, предшествующий сну, например, теплая ванна, легкая закуска или десять минут чтения.

6. Поддерживайте регулярную физическую активность. Выполняйте интенсивные физические нагрузки в более ранние часы, по крайней мере, за шесть часов до сна, а легкие упражнения — по крайней мере, за четыре часа до сна.

7. Сохраняйте регулярный режим дня. Регулярное время приема пищи, лекарственных препаратов, выполнения повседневных обязанностей и других видов активности помогает внутренним часам организма более ровно работать.

8. Хотя легкий прием пищи перед сном может способствовать крепкому сну, избегайте приемов большого количества пищи.

9. Избегайте приема кофеина за шесть часов до сна.

Для здорового сна необходимы следующие условия**: (Слайд 12-13)** Кровать.
Постель должна использоваться только для сна: работа, чтение и разговоры мешают организму расслабиться. Матрас должен быть в меру твердый – это полезно для позвоночника, тело ночью находится в прямом положении и не затекает, не устает. Лучше всего, если на каждого спящего приходится расстояние полуторной кровати.  Подушка.
Постарайтесь привыкнуть спать по возможности на самой низкой подушке. Ни в коем случае нельзя пользоваться большой подушкой, туго набитой перьями. При этом голова постоянно находится в неестественно согнутом положении, что может привести к головным болям и проблемам с позвоночником. Можно использовать специальные контурные подушки.
Постельное белье.
Желательно использовать мягкое хлопчатобумажное белье. Атласные простыни конечно красивы, но слишком скользят и не пропускают воздух. Не используйте никакой синтетики. Последнее время появились данные о том, что темные расцветки белья способствуют лучшему качеству сна. Цвета для спальни лучше подбирать спокойных, мягких тонов. Лучше всего, если это будут оттенки зеленого, голубого, синего и фиолетового – они замедляют все активные процессы организма, понижают давление, снижают частоту сердцебиений, а это как раз то, что необходимо перед отходом ко сну.  Оптимальная температура в комнате должна быть около 19°C. В чем спать? **(Слайд14)**
По мнению медиков и психологов, вопрос, в чем спать, не имеет большого значения. Важно лишь, чтобы тело нормально дышало и ваше ночное одеяние не препятствовало нормальному притоку воздуха и регуляции температуры. Если вам нравится спать в теплой пижаме - спите, удобнее ложиться обнаженным – пожалуйста.
Ароматы для засыпания.
Хорошему сну способствуют *эфирные масла* ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы. Нужно капнуть немного эфирного масла или же за 2 часа до сна можно зажечь в комнате аромалампу. А еще можно аккуратно втереть несколько капель в ступни, ладони, затылок или в виски.Музыка для сна.
От бессонницы спасет тихая спокойная музыка с медленным темпом и четким ритмом, которою можно негромко проигрывать перед сном. Например, это могут быть «Грустный вальс» «Грезы» Шумана, а также пьесы Чайковского. Ванна**.(Слайд 15)**Если хотите как следует расслабиться перед сном, приготовьте теплую ванну желательно со специальными ароматами. Температура воды при этом не должна превышать 37°C и принимать ее нужно минимум 20 минут: за это время вода постепенно охладится, температура тела понизится, а это как раз то, что нужно для сна. Не любите лежать в ванной, и нет времени на ее приготовление, примите душ – журчание воды само по себе снимает напряжение и усыпляет.

Сон загадка природы. Сновидения. Нарушение сна. Известно, что сновидения появляются в фазу быстрого сна, которая длится у взрослых в целом около 1,5 часа, а у детей - 8 часов. Сны это особое состояние мозга. Их видят все люди, но есть те, кто просыпаясь их сразу забывают. Тематика снов разнообразна: от бытовых ситуаций до удивительных и ужасных фантастических сюжетов. Никто не даст достоверный ответ на вопрос, зачем нужны сны. Считается, что это побочный эффект деятельности мозга. Во время снов наше бессознательное пытается связаться с нами и подает определенные сигналы, к которым следует прислушаться. Изучением снов занимаются сомнологи. Виды снов. - Фактические сны это те сны, которые показывают запомнившиеся моменты в жизни. - Творческие сны это сны, в которых можно увидеть очень важное, о котором не знал до этого (таблица Менделеева, приснившаяся ему). - Физиологические сны отражают состояние вашего организма. Например, если вам жарко, то вы можете увидеть себя во сне в жарком помещении, если холодно, то наоборот, если приснилось, что что-то болит, то следует обратить на это внимание и т. д. Когда видим сны, в которых побеждаем противников, выигрываем лотерейный билет или слышим слова о любви, то это компенсационный сон. Когда у человека неудовлетворительное состояние, сон может перерасти в кошмар. Обычно кошмарные сны видят люди с неуравновешенной психикой. Причинами кошмарных снов могут быть многие факторы. Например, часто кошмары видит человек, у которого серьезная нерешенная психологическая проблема, кто наелся до отвала перед сном, кто накануне злоупотреблял спиртными напитками. Причиной кошмаров может стать и резкий отказ от каких либо привычек, отмена лекарств, которые принимались долгое время и т. д. Нередки случаи и вещих снов сны которые сбываются или предупреждают. Сновидения это загадка для всех, и никто не может дать точного объяснения тем или иным снам.

Примерно каждый шестой взрослый человек страдает нарушениями сна, которые оказывают на повседневную жизнь неблагоприятное влияние. Чаще всего люди жалуются на бессонницу: они не могут заснуть ночью, а днем сонливы и утомлены. В детстве нередки эпизоды лунатизма (хождения во сне), которые отмечаются примерно у 20% детей в возрасте 5-7 лет. К счастью, большинство «перерастает» лунатизм, а у взрослых данный феномен встречается редко.

Летаргический сон (Слайд 16) - болезненное состояние, похожее на сон и характеризующееся неподвижностью, отсутствием реакций на внешнее раздражение и резким снижением всех внешних признаков жизни. Впадение в летаргическое состояние связано с сильным эмоциональным потрясением и является своего рода способом ухода от жизненных проблем. В мировой практике неоднократно встречаются случаи, когда медики устанавливали факт ложной смерти человека. Хорошо, если такой больной выйдет из состояния мнимой смерти до собственных похорон, но, по всей видимости, иногда в могилах оказываются живые люди... Так, например, при перезахоронении одного старого английского кладбища при вскрытии множества гробов в четырех из них были обнаружены скелеты, лежащие в неестественных позах, в которых их родственники в последний путь проводить никак не могли. На протяжении столетий истории об уснувших летаргическим сном и погребенных заживо, окутанные мистикой и таинственностью, передавались из уст в уста.20 лет непробудным сном проспала Надежда Лебедин. Так и лежали они рядом - спящая непробудным сном дочь и умирающая мать. Родственники уже надежду потеряли, что хоть одна из них встанет с постели. Но произошло чудо. Надежда Лебедин, дочь, вдруг залилась слезами и открыла глаза спустя 20 лет, как заснула. По деревне пошел ропот. Надежда проснулась в день смерти матери. Людей на похороны собралось видимо-невидимо. Все хотели посмотреть на ожившую. А выглядела она на 34 года, хотя ей уже было 54 года. Она никак не могла поверить, что эти беззубые старушки ее подружки. Без нее появились холодильник, телевизор. Все 20 лет, пока она спала, у нее прощупывался пульс, дыхание было замедленное. Первые два года ей пищу вводили через зонд, но потом Надежда стала сама принимать пищу из ложечки. Есть версия, что летаргический сон Николая Васильевича Гоголя был ошибочно принят за его смерть. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроба обнаружили царапины, кусочки обшивки были под ногтями Гоголя и изменено положение тела («Перевернулся в гробу»). Однако исследователи не рассматривают эту версию всерьёз. **(Слайд 17)** На самом ли деле летаргический сон так похож на смерть? Лет Назира Рустемова из Туркестана в возрасте 4 лет впала в летаргический сон. Родители решили, что девочка мертва и похоронили ее. Той же ночью родителям приснился сон, что они совершили ошибку и их дочь похоронена живой. Девочку перевезли в научно-исследовательский центр в Ташкенте, где она проспала 16 лет! Удивительно, что после пробуждения девушка сразу могла нормально ходить, так, как-будто не провела во сне долгие годы. После девушка рассказывала, что жила в своем сне, общалась со своим предком. (*Просмотр отрывка из фильма «Летаргический сон»)*

**4.Закрепление.** Задание. Определите условия здорового сна. Выберите правильные высказывания, отметив их “V”.

- Спать нужно в тихом нежарком помещении. - Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры. - Для сна нужно надевать свободную одежду. - Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе. - - Комната должна быть душной и тёплой. - Необходимо ложиться спать в одно и то же время.

# 5. Итог. Чтобы сохранить здоровье, человек должен соблюдать гигиену сна. Не зря в народе говорят: «Сон лучше всякого лекарства».(Слайд 18)