

Влияние сна на организм человека

Всем привет! Для всех спортсменов, в том числе и для футболистов, сон является таким же важным залогом успеха как тренировки и питание. Нам, воспитанникам академии нужен качественный сон, чтобы показывать хорошие результаты, как в школе, так и на поле. Именно поэтому я хочу рассказать о функциях сна, его основных правилах и распространённых мифах

1. Сон имеет очень много функций, среди них выделяют имеющие большее влияние на организм
2. Сон обеспечивает отдых организма
3. Играет важную роль в процессах метаболизма
4. Сон способствует переработке и хранению информации
5. Сон – это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь)
6. Сон восстанавливает иммунитет путём активизации лимфоцитов, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

2. Необходимо также соблюдать правила сна, способствующие его улучшению:

Правило 1: не принимайте пищу за 3 часа до сна. Предание или поздний ужин провоцируют возникновение неприятных сновидений.

Правило 2: будьте активны в течение дня, больше ходите пешком и регулярно занимайтесь спортом. Это поможет вам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и гарантирует крепкий сон.

Правило 3: проветривайте комнату по вечерам. Свежий, чистый воздух благоприятно влияет на самочувствие и способствует быстрому засыпанию

Правило 4: устраните окружающие раздражители. Постарайтесь избавиться от побочных шумов и яркого света. Не смотрите телевизор и не пользуйтесь смартфоном хотя бы за 1-2 часа до сна. Такие действия помогут расслабиться и подготовиться к ночному отдыху.

3. Хочется также ознакомить вас с самыми распространёнными мифами, связанными со сном

Миф № 1. Больше — значит лучше

Увы, слишком много сна — это проблема. Количество сна, в котором нуждается человек, для каждого свое, и кроме того, оно меняется с возрастом. Исследователи из Гарварда выяснили, что слишком много сна (9 часов или больше) означает плохое качество сна. Так что не стремитесь спать больше, даже по выходным. Стремитесь спать лучше.

Миф № 2. Бессонница — это когда вы никак не можете заснуть

Бессонница — это сложное расстройство сна, и трудности с засыпанием — лишь один из четырех ее симптомов. Другие симптомы, согласно

Национальному фонду исследования сна, это: когда вы просыпаетесь рано и не можете снова заснуть; когда вы просыпаетесь часто; когда вы просыпаетесь и не чувствуете себя отдохнувшими. Есть немало методов, помогающих борьбе с бессонницей и другими расстройствами. В долгосрочной перспективе обычно лучше работают не лекарства, а поведенческая терапия.

Миф № 3. Во время сна можно обучаться

К сожалению, это совершенно недостоверное утверждение. Во сне нельзя учиться, однако сон способствует обучению. Во время сна активнее идет образование отростков нейронов, которые способствуют запоминанию информации любого типа. Поэтому, несмотря на то, что во сне не получится осуществлять активное обучение, важность сна в этом процессе трудно переоценить.

Миф № 4. Человек может спать меньше 5:00 без вреда для здоровья

Так, бывший Премьер-Министр Великобритании Маргарет Тэтчер заявляла, что спит 4:00 в сутки, такие же советы есть во многих рассказах о бизнес-успехах людей.

Однако ученые отмечают, что этот миф является одним из наиболее разрушительных для здоровья человека, поскольку есть большое количество доказательств, что такой короткий сон существенно увеличивает риск неблагоприятных последствий для здоровья.

С вами был ученик 9А класса, Болатаев Давид. Всем спасибо за внимание!