ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет дошкольного и начального образования

г. Армавир, Россия.

ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

**«СОМНОЛОГИЯ. ВЛИЯНИЕ СНА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»**

Биштова Алина Евгеньевна,

Эрдоглян Елизавета Артуровна,

Арушанян Жанна Александровна.

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Теоретическая часть

1.Понятие «сон» ……………………………………………………………….4

2.Сомнология…………………………………………………………………..5

3.Значение сна в жизни человека……………………………………………..7

4.Рекомендации для улучшения качества сна………………………………11

Практическая часть

Заключение……………………………………………………………………12

Список литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире человеку необходимо вести максимально продуктивную жизнь. Её качество зависит от разных факторов, воздействующих на организм человека в течение всего дня. В такой обстановке очень важно иметь возможность хорошо отдохнуть. Сон занимает важную позицию в этом процессе и играет ключевую роль. С точки зрения науки, здоровый сон считается ключом к успеху в карьере, учебе и в общей жизни.

**Проблема:** Большинство людей не придают значению влияние сна на их

жизнь и работоспособность.

**Цель:** определить факторы, влияющие на качество сна и донести их

значимость.

**Задачи:**

1 Изучить роль сна в жизни людей.

2. Проанализировать режим сна студентов.

3.Составить рекомендации для улучшения сна.

**Ключевые слова:** сон, сомнология, здоровье.

«

Сон лучше всякого лекарства».

Народная мудрость

**1.Понятие «сон».**

Сон – это особое состояние сознания и физиологический процесс, который характеризуется замедленной реакцией на окружающий мир и специфической мозговой деятельностью.

Он состоит из двух фаз – **медленной и быстрой**.

Медленный сон начинается сразу после засыпания и длится около 90 минут.

* Тело расслабляется,
* Глаза остаются неподвижными, вы отдыхаете.

Быстрый сон следует за медленным и длится 10-20 минут.

* Температура тела и давление повышаются,
* Тело обездвижено,
* Глазные яблоки совершают круговые движения под закрытыми веками,
* Мозг активно работает – мы видим сны.

**2.Сомнология.**

**Сомнология** – одна из самых быстро развивающихся областей нейронауки, изучающая механизмы и функции сна, а также заболевания, связанные с его нарушением. Эта дисциплина молодая, однако сон и сновидения всегда интересовали людей с самых древних времен.Сон всегда ассоциировался с некой магией, а различные народы считали сновидения способом общения с потусторонним миром. В Древней Греции, в храмах, посвященных **богу врачевания Асклепию**, сны использовались для «диагностирования» болезней.



Рис.1. Бог врачевания в Древней Греции, Асклепий.

Во многих древних культурах сон рассматривался как **состояние, промежуточное между жизнью и смертью.** Это свидетельствуют и существующие и на сегодняшний день поверья, согласно которым душа человека во время сна покидает его тело и свободно парит в «космическом пространстве», а затем возвращается к утру. Такие представления базировались на отсутствии реакций спящего человека на внешние воздействия, а также на случаях смерти во сне или при пробуждении (современно это объясняется инфарктами или инсультами).

О связи сна со смертью также упоминается в древнегреческой мифологии. **Бог сна Гипнос** был братом бога смерти Танатоса и перевозчиком душ умерших – Хароном. Такое же представление о природе сна было отражено и в древнейшей философии античного периода.



Рис.2. Бронзовая голова Гипноса.

Аристотель в своих сохранившихся до наших дней трактатах говорит о связи между сном и состоянием смерти: ***«…сон же, по-видимому, принадлежит по своей природе к такого рода состояниям, как, например, пограничное между жизнью и не жизнью, и спящий ни не существует вполне, ни существует, ибо состоянию бодрствования жизнь присуща главным образом благодаря ощущению».***



Рис.3. Аристотель

Понимание сна как состояния, близкого к смерти, было преобладающим в сознании европейцев до конца XIX века, что отчасти задерживало возникновение и замедляло развитие научных исследований в области сна.

Однако на Востоке, особенно в Индии и Китае, сон занимал важное место. Индийские религиозные и философские трактаты Веды и Упанишады, созданные неизвестными авторами и передаваемые устно в течение многих веков, были наконец записаны на санскрите на древесной коре и листьях пальмы. В этих текстах, которые до сих пор сохранились, описываются два вида сна – **без сновидений (глубокий сон) и с сновидениями**, причем сновидения рассматриваются уже как отдельная форма сознания.

Подобное представление о сне близко к современным классификациям сна, которые выделяют три функциональных состояния: **бодрствование, медленный и быстрый сон.**

**3.Значение здорового сна в жизни человека:**

**1**.Здоровый сон позволяет достичь полноценного восстановления после физической активности и повышает общую работоспособность организма. Особенно это важно для спортсменов и людей с активным образом жизни. Когда мы спим – наш организм повышает иммунитет, чтобы успешно бороться с болезнями.

**2**.Во время сна вырабатываются важные гормоны, например – **мелатонин и соматотропин**, они участвуют в регуляции обмена веществ и общего гормонального фона.

**3.**Во время сна совершается обработка полученной за день информации. Также происходит восстановление психологических ресурсов и снижение уровня стресса.

**4.**Хороший сон помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как **кортизол**, который может быть связан с плохим настроением, тревожностью и депрессией.

**5.**Хороший сон помогает улучшить производительность и повысить уверенность в своих способностях. Люди, которые получают достаточно сна, чаще ощущают себя более эмоционально стабильными и способными на эффективную работу.

**Как недостаток сна влияет на организм человека?**

* Ухудшение памяти, внимания, координации и речи. По статистике, каждое пятое ДТП происходит из-за недосыпа.
* Ослабление иммунитета. Во время сна иммунная система синтезирует белки цитокины.
* Переедание. При недостатке сна вырабатывается **грелин — гормон голода**.
* Отсутствие полноценного сна — катализатор для формирования вредных привычек: человек ищет внешние стимуляторы (кофеин, никотин).
* Развитие заболеваний сердца и сосудов, сахарный диабет.

Стоит добавить, что не выспавшийся человек банально плохо выглядит — страдает цвет лица, образуются синяки под глазами.

**Мы решили задать несколько вопросов студентам по поводу их сна.**

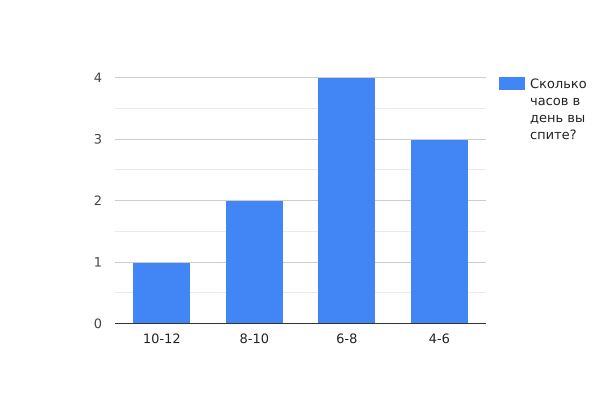


Рис.4. Первый вопрос

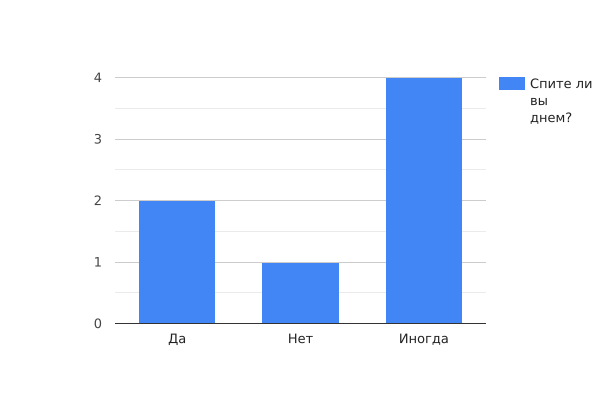


Рис.5. Второй вопрос

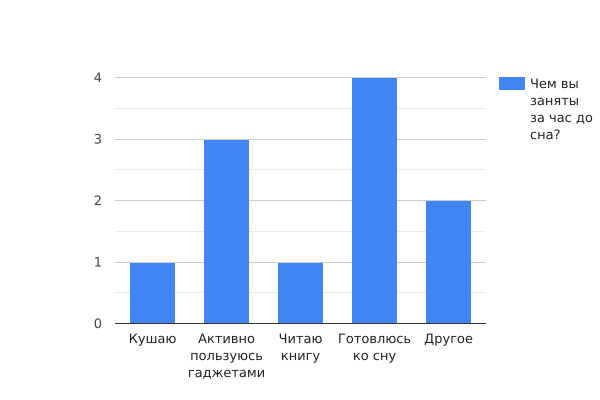


Рис.6. Третий вопрос

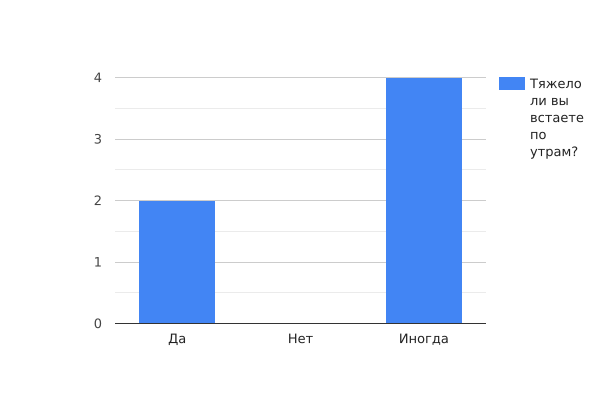


Рис.7. Четвертый вопрос

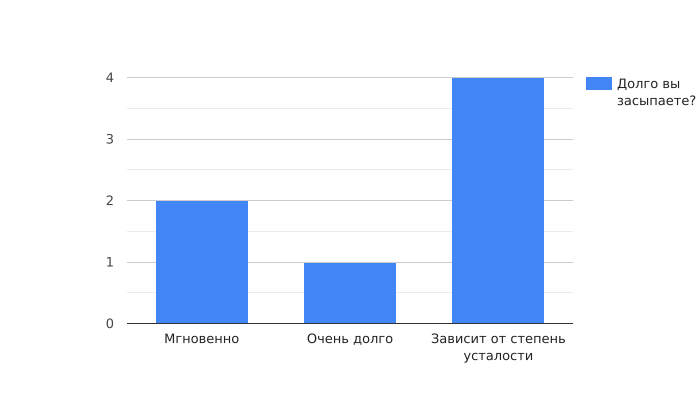


Рис.8. Пятый вопрос



Рис.9. Шестой вопрос

**В практической части мы пришли к выводу, что:**

* По статистике студенты спят по 6-8 часов – это идеальная продолжительность сна.
* Часть студентов иногда спит днем.
* В основном за час до сна они к нему готовятся.
* Большая часть студентов иногда испытывает проблемы с пробуждением.
* Скорость засыпания зависит от степени усталости.
* Подавляющая часть опрашиваемых чувствует себя нормально после сна.

**4.Рекомендации для улучшения качества сна:**

* Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время.
* За пару часов до сна уменьшайте интенсивность света в доме, а за час до сна прекращайте использовать компьютер и смартфон.
* Ужинайте не позже, чем за 3-4 часа до сна. Старайтесь не есть в это время тяжёлую, жирную и острую пищу. Пока еда не переварилась полностью, организм не отдыхает.
* Рекомендуется перед сном прогуляться в парке или сквере.
* Перед тем, как лечь спать, проветривайте спальню и поддерживайте в ней более низкую температуру.
* Окружающая обстановка. Интерьер спальной комнаты напрямую влияет на психоэмоциональное состояние человека.
* Физическая активность помогает улучшать качество и продолжительность сна, а также помогает при бессоннице. Также стоит избегать интенсивных упражнений за два часа до сна.
* Позаботьтесь о том, чтобы перед сном вокруг не было громких звуков.
* Выбирайте комфортные постельные принадлежности. Матрас, одеяло, подушка и даже постельное бельё – всё это влияет на качество сна.
* Найдите свой способ снять напряжение. Ученые считают, что на качество сна влияет стресс и сильные эмоции.
* Если вы перепробовали все способы, но так и не нашли решение проблем с бессонницей, обратитесь к врачу-сомнологу.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, мы выяснили, что сон, играющий очень важную роль в нашей жизни, тоже может быть неправильным и что скорость засыпания напрямую зависит от предшествующих ему действий. Нарушение сна оказывает значительное влияние на здоровье. Сон – это не время «отключения» от активной жизни, а процесс, с помощью которого наш организм восстанавливает силы и готовится к следующему дню.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Мозг и сон» - Мэттью Уокер (2020) – 480 с.

2. «Значение сна» - Арианна Хуффингтон (2019) - 411 с.

3. «Психология сна: наука и практика» - Робин Шонквилл (2020) – 480 с.