Основы здорового сна у учащихся старших классов

Здоровый сон – залог бодрости, здоровья и высокой работоспособности. Его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.

Многие ученики старших классов в наше время находятся в условиях повышенных эмоциональных и интеллектуальных нагрузок. В связи с этим «здоровый сон» для них нечто невозможное, для некоторых даже неизвестное.

Каждый человек в состоянии самостоятельно оценить свой сон, используя различные опросники или делая записи в специальном дневнике сна. В этом заключается суть субъективного подхода. Пациент может определить свой хронотип (говоря простым языком, «жаворонок» он или «сова»), а также самостоятельно дать ночному отдыху качественные и количественные характеристики.

Объективную оценку дают поведенческий и физиологический методы. В их основе лежат различные инструментальные исследования и тесты: актиграфия (оценка двигательной активности), полисомнография, длительный мониторинг энцефалограммы, различные нейрокогнитивные тесты, множественный тест латентности сна и тест поддержания бодрствования. При этом специалисты-сомнологи основное внимание уделяют анализу следующих показателей.

Словарь The Free Dictionary определяет сон как естественное периодическое состояние отдыха ума и тела, во время которого глаза обычно закрыты, а сознание полностью или частично отсутствует, в результате чего наблюдается снижение двигательной активности и реагирования на внешние стимулы.

Здоровый сон – сон, в течение которого организм успевает восстановиться и отдохнуть.

Российскими учеными были сформулированы рекомендации по качеству сна. Они касались показателей, которые характеризуют непрерывность ночного отдыха, его структуру, а также наличие эпизодов дневного сна.

Для ночного сна:

Латентность ко сну (скорость засыпания): не более 15ти минут.

Пробуждения, продолжительностью более 5 минут не более двух раз за ночь.

Глубокий сон.

Ощущение бодрости после пробуждения.

Продолжительность: 8-9 часов в сутки (для подростков).

Для дневного сна:

Не более 1го раза в сутки (для подростков).

Продолжительность: не более 20 минут (для подростков).

Качественный сон укрепляет иммунную систему, поддерживает гормональный баланс, усиливает обмен веществ, повышает уровень физической энергии и улучшает функционирование мозга.

«Хорошая шутка и крепкий сон — лучшие лекарства от всех болезней». – старинная ирландская поговорка.

Здоровый сон повышает продуктивность. Он удивительным образом приумножает ту выгоду, которую человек получает от пищи и движения. Не существует ни одного аспекта умственной, эмоциональной или физической деятельности, который не зависел бы от того, как человек спит.

Правила (основы) здорового качественного сна

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

Режим сна. Время.

Наш организм – это механизм, и работать он должен как часы, а если одна стрелка часов не двигается, то и остальные будут стоять на месте. Нужно стараться ложиться спать и просыпаться каждый день примерно в одно и то же время в течение всей недели. Выходные – не исключение. Это гормон, который вырабатывается в нашем организме именно в темное время суток. Меньше всего этого гормона вырабатывается в светлое время, с 8 до 18 часов. После наша активность становится ниже, а мелатонина вырабатывается больше. Этот гормон, наше естественное снотворное (упрощенное название). Нужно стараться засыпать не позже 23:00, так человек «запасётся» мелатонином на будущее. Недостаток мелатонина – прямой путь к депрессии и бессоннице в пожилом возрасте.

Спальное место. Гигиена.

Необходимо следить за чистотой спального места. Пот, пыль, грязь и посторонние запахи мешают человеку заснуть. Нужно стараться менять постельное белье не реже чем раз в 10 дней.

Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.

Воздух. Температура.

Идеальная температура спальни - от +16 до +19С. В комнате должно быть прохладно. Лучше укрыться одеялом, чем поднимать температуру воздуха до +20С и выше.

Человек на свежем воздухе засыпает намного быстрее, а сон его становится крепче. Кислород поступает в организм, циркуляция крови происходит быстрее. Поэтому человеку необходимо каждый вечер перед сном проветривать спальню. Так же стоит стараться гулять перед сном на улице.

Освещение и звуки.

Спать нужно в абсолютной темноте, только так в нашем организме начинает вырабатываться мелатонин. Даже огоньки выключенного телевизора или короткие оповещения на мобильном телефоне снижают выработку этого гормона. Они раздражают мозг, в который даже во время сна поступают сигналы об окружающей среде. Чтобы мелатонин успел выработаться, за 2‑3 часа до сна необходимо отказаться от использования телефона/компьютера/др. гаджетов.

Спать нужно в абсолютной тишине, причина та же: мозг работает, он слышит, как кто-то «чирикает», и анализирует эту информацию (т.е. не стоит включать расслабляющую музыку//звуки природы//т.д. на время сна)

Прием пищи.

Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. Так же важно не переедать: во время сна организм должен отдыхать, а не тратить силы на переваривание пищи.

Не стоит употреблять перед сном напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, др.). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.

Поза.

Наиболее правильная поза для сна – на спине. Именно в этой позе расслабляются все мышцы, кровь свободно поступает в мозг, оказывается равномерная нагрузка на сердце. Сон на боку также подходит большинству людей. Когда человек лежит на боку, позвоночник сохраняет естественный изгиб и спина расслабляется. Сон на животе считается самым вредным. Ложась на живот, человек нарушает правильное положение головы во время сна – поворачивает ее набок, из-за чего нарушается кровоснабжение мозга.

Качественный сон необходим всем, подростки – не исключение. Мы изучили понятие «здоровый сон» и необходимость такого сна в жизни каждого.

Список учебной литературы

Правила здорового сна (Интернет-ресурс) https://www.anatomiyasna.ru/journal/pravila‑zdorovogo-sna/

Качества сна: критерии и оценки ночного отдыха (Интернет-ресурс) https://somnolog‑pulmonolog.ru/blog/narusheniya-sna/kachestvo-sna/

Здоровый сон (Интернет-ресурс)

https://www.istu.edu/studentu/zhizn/vneuchebnaya\_zhizn/zozh/zdorovyy\_son

Что такое здоровый сон (Интернет-ресурс) https://www.zdorovieinfo.ru/zdoroviy\_son/chto takoe-zdorovyj-son/

«Здоровый сон» Шон Стивенсон