

ПОВНОЦІННИЙ СОН ЯК ФАКТОР ОПТИМАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сон – це один із найважливіших біологічних процесів для здоров'я та оптимального функціонування організму людини. Повноцінний сон є фактором оптимального відновлення організму та фізичного здоров'я людини. Під час сну організм відновлює свої фізичні та психічні сили, що дозволяє людині відчувати себе більш енергійною та зосередженою впродовж дня.

Сон складається з кількох фаз, які по черзі повторюються протягом ночі. Фази сну розрізняються за допомогою електроенцефалограми (ЕЕГ), яка відображає активність мозку. Перші чотири фази сну є не ремісним сном, остання фаза – швидкісного руху очей (ШПРО).

На нашу думку, сон має велике значення в інформаційному та відновлювальному забезпеченні функціонування організму людини. При недостатньому сні людина може відчувати сонливість, розсіяність, погіршення пам'яті.

Інформаційне значення сну полягає в тому, що під час сну мозок переробляє та оновлює інформацію, яка була зібрана протягом дня. Сон допомагає закріпити пам'ять та відбувається перенесення інформації з короткотривалої пам'яті в довготривалу пам'ять. Це означає, що сон допомагає зберегти важливі дані та досвід, який отримує людина.

Відновлювальне значення сну полягає в тому, що цей процес є часом відновлення фізичної та психічної енергії. Під час сну відновлюються функції організму, що були використані протягом дня. Це включає відновлення енергії та рівня цукру в крові, відновлення м'язів та регенерацію тканин.

Також, сон важливий для підтримки здорового імунітету та запобігання різних захворювань. Недостатній сон може погіршити імунну функцію та підвищити ризик захворювань на серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, ожиріння та депресію.

Регулярне порушення режиму сну може призвести до хронічної недосипання та інших проблем зі сном. Оптимальна тривалість сну для дорослих людей сягає 7 – 8 годин.

Щоб мати повноцінний сон, потрібно створити комфортні умови для сну та дотримуватися регулярного режиму сну. Є деякі рекомендації, що

позитивно впливають на тривалість і якість фаз сну людини. Для відмінного сну важливо дотримуватися графіка, спіть у темряві, виходити на прогулянку перед сном, провітрювати спальню, підтримувати прохолодну температуру в спальні перед відходом у сон, не перевантажувати мозок увечері, а також не паліть перед сном. Дотримуючись цих порад, можна уникнути проблем зі сном.

Отже, якісний сон дуже важливий для відновлення та розвитку організму людини.

*Науковий керівник: Микола
ВЕЛИЧЕНКО, старший викладач*