

Задача о пользе сна

Т.А. Курдай

Автор: Курдай Татьяна Алексеевна, учитель ОБЖ средней школы № 19 г. Калининграда.

Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности.

Класс: 7.

Тема: Режим труда и отдыха подростка.

Профиль: Общеобразовательный.

Уровень: Общий.

Текст задачи: Американский национальный фонд по изучению сна предупреждает: если вы спите меньше, чем 6,5 часа в сутки, это медленно убивает ваше физическое и психическое здоровье. Проведённое в последние годы изучение режима дня учащихся показало, что, к сожалению, значительная часть детей недосыпает. Установлено чрезвычайно неблагоприятное влияние недосыпания на высшую нервную деятельность школьников. Появляются слабость, головные боли, раздражительность, пониженная работоспособность, быстро нарастающее утомление. Длительное недосыпание может привести

к переутомлению. Какова же нормальная продолжительность сна школьников? Что определяет качество сна?

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с выводами известных людей.

Возможные информационные источники

Анастасова Л.П. Здоровье: Я становлюсь старше: Пособие для учащихся 5 кл. М.: Просвещение, 1998.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Укрепление организма. СПб.: Детство-пресс, 2001.

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Web-сайты:

<http://www.volnet.ru/~vipusknik/2005/int308/soshina/son.htm>

http://www.postelka.ru/sleep12.html?check_cookieabled=1&ta t_referer=yandex.ru

<http://www.postelka.ru/sleep3.html>

<http://www.cofe.ru/apple/article.asp?heading=5&article=10522>

Культурные образцы

<http://www.postelka.ru/sleep3.html>

Считать, что подросткам требуется меньше сна — заблуждение. Они действительно спят меньше, чем

взрослые, но это связано с их сумасшедшим распорядком дня. На самом деле в подростковом возрасте необходимо спать не меньше восьми часов, а идеальный для здоровья вариант — десять часов. Выспавшись, подросток не будет засыпать на уроках. Задача родителей — помочь ребёнку выработать режим сна и порядок отхода ко сну.

http://www.postelka.ru/sleep12.html?check_cookieabled=1&ta_t_referer=yandex.ru

В чём конкретно заключается польза сна для тела и ума?

Шекспир писал: «Сон, распускающий клубок заботы», — имея в виду, что сон восстанавливает организм: не зря при болезни врачи первым делом советуют отдыхать. Во сне заживляются раны, восстанавливаются внутренние органы и обновляются клетки кожи. Специалисты по уходу за кожей утверждают, что хороший сон — одна из основных стратегий по поддержанию здоровья и молодости кожи. Во сне отдыхает не только тело, но и дух: человек на время забывает обо всех переживаниях и проблемах, с которыми сталкивается днём. Кроме того, по ночам мы смотрим сны, что очень важно для душевного здоровья. Традиционно считается, что человек видит сновидения в самой глубокой фазе сна — фазе быстрых движений глаз, которая, согласно исследованиям, наиболее освежающая и полезная для организма, поскольку позволяет полностью расслабиться. После такого сна человек просыпается на пике психического и физического здоровья.

<http://www.cofe.ru/apple/article.asp?heading=5&article=10522>

Природа устроила так, что треть жизни мы тратим на восстановление организма — на сон. Но чтобы сон был действительно восстанавливающим и поистине целительным, следует соблюдать некоторые правила.

Долой мягкие перины

Самый полезный сон — на жёсткой постели. И долой подушки! Вместо этого под шею — валик средней мягкости толщиной с руку. Он поддерживает шейный отдел позвоночника и помогает более полному расслаблению.

Ночной чепец

Главное требование к ночному туалету — никаких резинок и поясов, сдавливающих сосуды. Ещё полезнее спать вообще без одежды. Другое дело — головные уборы. Мы давно не следуем обычаю наших предков — надевать на ночь чепцы и колпаки, а ведь во сне снижается температура тела, и мы становимся уязвимыми для простуды! Учтите, даже полоска ткани (особенно шерстяной), обручем облегчающая голову и лоб, отлично предохраняет от насморка и гайморита.

О чём расскажет поза?

Конечно, за ночь положение тела меняется не раз. Но в какой позе спать лучше всего? Оптимальным для расслабления и полноценного отдыха американские врачи считают сон на животе, вернее на... коленках, так называемая поза ребёнка (как будто вы ползёте). Сон на боку в позе зародыша — «калачиком» — заокеанские медики считают «сигналом за предельного утомления».

Кстати, наши мануальные терапевты тоже советуют спать на животе, чтобы дать возможность распрямиться межпозвоночным хрящам. Более того, в этой позе ни один внутренний орган не давит на почки, и они гораздо интенсивнее очищают организм, вымывают из него шлаки. Однако не всё так просто. Врачи-гастроэнтерологи согласны, что спать на животе полезно, но... только на пустой желудок! Дело в том, что через полтора-два часа переваренная в желудке пища перетекает через привратник (так называется находящийся под правыми рёбрами клапан) в двенадцатиперстную кишку. Одновременно в неё поступают ферменты из поджелудочной железы и желчь из желчного пузыря. Когда человек лежит на спине или животе, желчь через открытый привратник затекает в желудок и разъедает его слизистую оболочку (так недалеко до гастрита или даже до язвы желудка). Так что послеобеденный сон полезен, но только если он не длится больше часа.

Ужинать лучше за четыре часа до сна. А если соблюдать это правило не получается, рекомендуем после трапезы ложиться спать на правый бок. В такой позе желудок наиболее защищён от попадания желчи. Недаром просвещённые родители приучают детей спать именно на правом боку, положив сомкнутые ладони под правую щеку. И это тоже не пустяк. Существует мнение, что сомкнутые ладони снимают возбуждение, успокаивают. Не случайно во время молитвы руки складывают именно так. Но эти рекомендации — европейские.

А на Тибете, в комнате, где спали «чела» (мальчики-ученики), всегда находился монах-надзиратель. Он следил, чтобы каждый ребёнок всю ночь

спал только на левом боку. Целители Тибета утверждают, что привычка спать на левом боку продлевает жизнь, сулит долголетие. Ведь днём доминирует энергетика Солнца, которой соответствует правая половина тела. А ночью — энергетика Луны, ей соответствует левая половина тела. Для продления жизни, согласно тибетским учениям, необходимо балансировать между крайностями — в данном случае между Солнцем и Луной. Поэтому ночью надо ложиться на левый бок, активизируя «солнечную» энергетика правого бока. А днём, умеряя активность Солнца, тибетцы «притеняли» правый глаз, затыкали правое ухо или ноздрю. Сон на спине, как вы уже поняли, — не лучший способ «реставрации» организма.

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. 2 изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Необходимая организму продолжительность сна чрезвычайно индивидуальна. Она зависит от многих причин, в частности, от типа нервной системы, общего состояния здоровья, умственной или физической нагрузки. Кроме того, потребность в длительности сна меняется с возрастом. Если взрослые люди должны спать в среднем не менее 8 ч., то школьники 7–10 лет — 11–10 ч., 11–14 лет — 10–9 ч., 15–17 лет — 9–8 ч. в сутки. Такая продолжительность сна рекомендуется для здоровых детей и подростков. Школьники же, ослабленные заболеванием, с повышенной возбудимостью нервной системы, быстро утомляющиеся, физически ослабленные, а также дети с сердечно-сосудистыми и другими

хроническими заболеваниями нуждаются в более длительном ночном или дополнительном дневном сне.

Сегодня выпускается много красивой и удобной спальной мебели, отвечающей основным гигиеническим требованиям: кровати с пружинным матрасом, диван-кроватьи, софа. Однако на любую кровать желательно стелить матрасы с наматрасниками, обеспечивающие функционально правильное положение тела, способствующее полноценному отдыху.

Кровать школьника должна быть не менее чем на 20–25 см длиннее его роста. Пододеяльник, простыни и наволочки лучше шить из хлопчатобумажной ткани. Не следует сильно крахмалить постельное бельё, так как оно становится непроницаемым для воздуха и влаги. Постельное бельё следует менять не реже раза в неделю.

На ночь рекомендуется надевать бельё, предназначенное только для сна, — свободную длинную рубашку или пижаму.

Гигиена сна тесно связана с рациональным питанием. Не только переедание перед сном, но и крепкий чай или кофе вызывают плохой сон. Одни пищевые вещества возбуждают нервную деятельность (например, обильная мясная пища, особенно сдобренная специями), другие способствуют сну (например, молочно-растительная, лёгкая пища). Необходимо также соблюдать и определённый режим питания: ужинать не позднее чем за 2 ч. до сна.

Плохо спать в душной комнате, так как воздух в непроветренном помещении, кроме пыли, содержит много углекислого газа, который раздражает нервные окончания дыхательных путей, что приводит к возникновению

коре головного мозга очага возбуждения, препятствующего распространению торможения. Комнату перед сном надо хорошо проветрить, а лучше (если позволяет погода) оставить форточку или фрамугу на ночь открытой. Не следует бояться простуды! Дети очень легко привыкают к свежему воздуху и в результате меньше болеют. Кроме того, жизненным опытом и экспериментальными работами доказано благотворное влияние пониженной температуры воздуха на сон. Если в комнате прохладно, ребёнок засыпает быстрее, сон его глубже, а работоспособность на следующий день выше, он чувствует себя значительно бодрее.

Гигиенисты рекомендуют в общих жилых комнатах, где едят, занимаются, отдыхают, такую температуру воздуха: 18–20 °С тепла в средней климатической полосе, 21–22 °С — на севере и 17–18 °С — на юге страны. А вот для спальных комнат желательна температура на 4–6 °С ниже.

Очень полезна перед сном спокойная прогулка на свежем воздухе в течение 30–40 мин. Это обеспечивает достаточную глубину сна и его длительность.

Методический комментарий

Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «режим дня», «физическое здоровье», «психическое здоровье». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с советами специалистов и рекомендациями врачей, которые помогут не допустить появления утомления и переутомления школьников, избежать многих заболеваний. Учащиеся делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.