

**ЯЦЕНКО Д.В.**, строительный факультет, гр. КП-27,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ВЛИЯНИЕ СНА НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

*Введение.* Хорошо известно, что сон является одной из основных потребностей человеческого организма наравне с пищей, защищённостью и прочим. Поэтому крепкий сон в достаточном количестве – залог успешного функционирования организма. Продолжительность сна обычно составляет 6-8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов).

*Цель работы* – определить значимость сна как защитного свойства организма при стрессах и преждевременном старении человека.

*Методы исследования.* В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников и опрос.

*Обсуждение результатов.* Во время сна вырабатывается гормон «мелатонин», который является основным компонентом пейсмейкерной системы организма человека. Именно ночью во время сна вырабатывается 70% суточной нормы «мелатонина» – гормона, основная роль которого предназначена для защиты организма человека от стрессов и преждевременного старения, а также от простудных и онкологических заболеваний. Сон, как известно, способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий, сон — это приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь), сон восстанавливает иммунитет.

*Выводы.* Итак, сон ночью просто необходим для человека. Вы не поверите, как снижение температуры тела помогает многим людям быстрее заснуть, но это довольно тяжело будет сделать, если на улице жарко. Зимой можно просто открыть окно, а летом поставить кондиционер на охлаждение. Главное убедитесь, что не проснетесь утром замерзшим. Согласно проведённым исследованиям, в тридцати процентах причиной плохого сна является наличие в спальне часов с электронным циферблатом. Мерцающие цифры служат как бы психологической подоплёкой, своеобразным напоминанием о том, сколько драгоценных часов осталось до начала рабочего дня; большинство диетологов советуют производить последний приём пищи за два-три часа до отхода ко сну. А также для крепкого сна крайне необходимо поддерживать чистый воздух в помещении.