

КУРС

Здоровый сон для активной жизни

Автор: Михаил Полуэктов

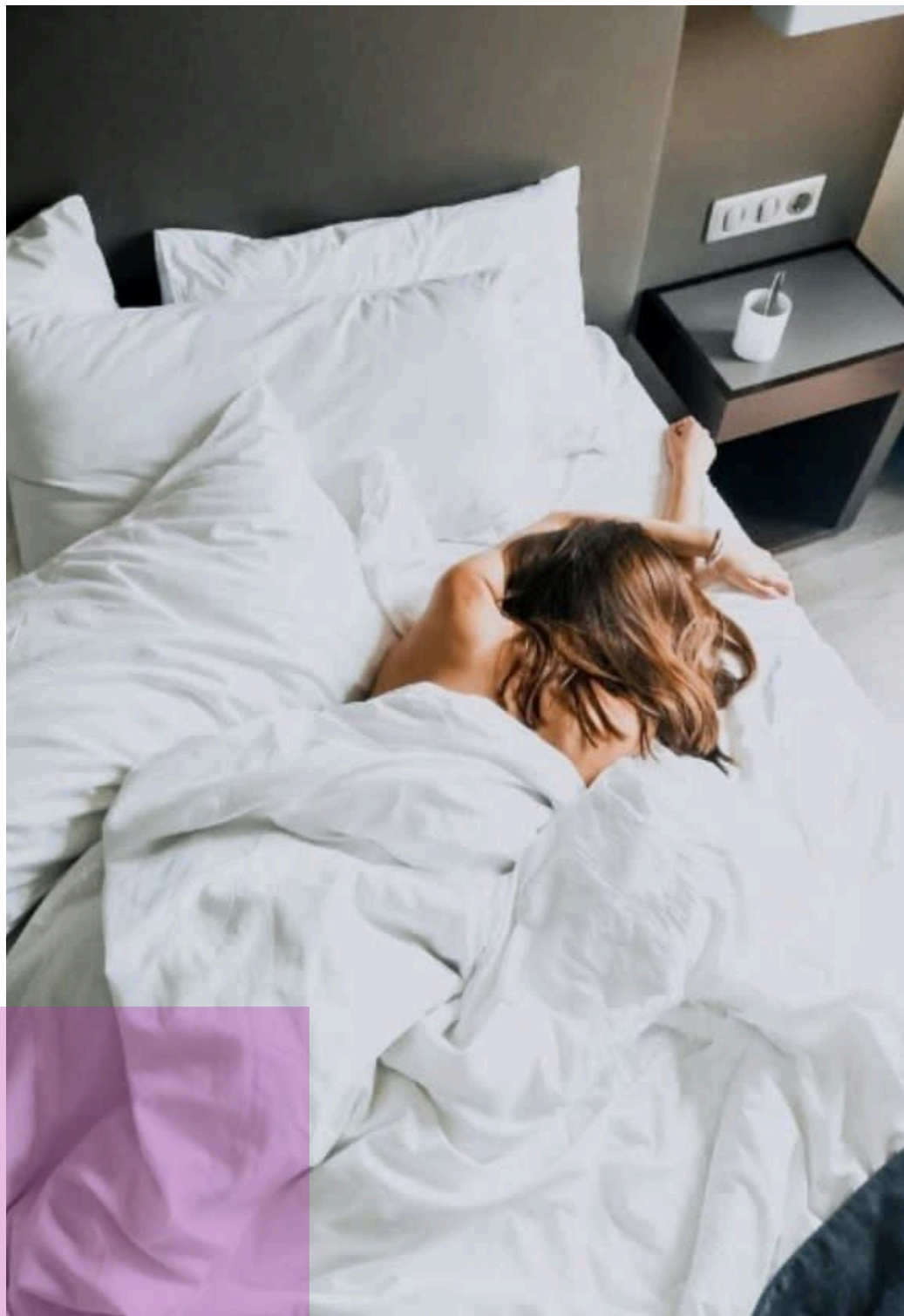




Урок 1

Состояние сна – что это
такое?





Особенности сна:

1. Отключение от внешнего мира.
2. Регулярность.
3. Неоднородность.
4. Удивительная предсказуемость.



Особенности сна:

1. Отключение от внешнего мира: сон характеризуется снижением реакции на внешние стимулы.
2. Регулярность: сон наступает регулярно, почти каждый день, в определенное время.





Особенности сна:

3. Неоднородность: сон неоднороден, в нем есть разные фазы, отличающиеся по активности мозга и физиологическим процессам.



Особенности сна:

4. Удивительная предсказуемость: фазы сна повторяются циклически, примерно каждые полтора часа.

