



Введение в тему: сон и бодрствование, профилактика нарушений сна

Значение сна и бодрствования
для здоровья и учёбы
подростков в современных
условиях.

Почему сон важен для подростков сегодня

Сон и бодрствование регулируют наш внутренний ритм. Подростки часто сталкиваются с нарушениями сна из-за учебы, стресса и гаджетов. Эти факторы ухудшают качество отдыха, влияя на здоровье и успехи в школе.



Фазы сна и их влияние на организм подростка

Медленный сон: восстановление сил

В фазе медленного сна организм активно восстанавливается — укрепляется иммунитет и растёт мышечная масса. Эта стадия важна для физического здоровья и длится большую часть ночи.



Быстрый сон (REM): работа мозга

В фазы быстрого сна происходят сновидения, активируется мозг. Это ключевой этап для запоминания и обучения, способствующий развитию памяти и когнитивных навыков.



Циклы сна: повторение фаз

За ночь повторяется 4-5 циклов сна, каждый длится около 90 минут. Чередование фаз обеспечивает сбалансированный отдых и хорошее самочувствие утром.



Роль бодрствования и отдыха в жизни подростков

1

Бодрствование — время активной учебы, общения и физической активности, необходимых для развития личности и навыков.

2

Чередование сна и бодрствования помогает восстановить энергию, укрепить память и сохранить психическое здоровье.

3

Отсутствие отдыха ведёт к усталости, снижению концентрации и росту раздражительности, что мешает учёбе и общению.

Биологические механизмы сна и бодрствования у подростков

1

Гипоталамус управляет циклом сна через гормоны: мелатонин способствует засыпанию, а кортизол — пробуждению утром. Эти процессы зависят от освещения и распорядка дня.

2

Яркость и длительность света регулируют выработку гормонов, влияя на биологические часы. Особенно важно соблюдать режим в период учёбы для полноценного отдыха.



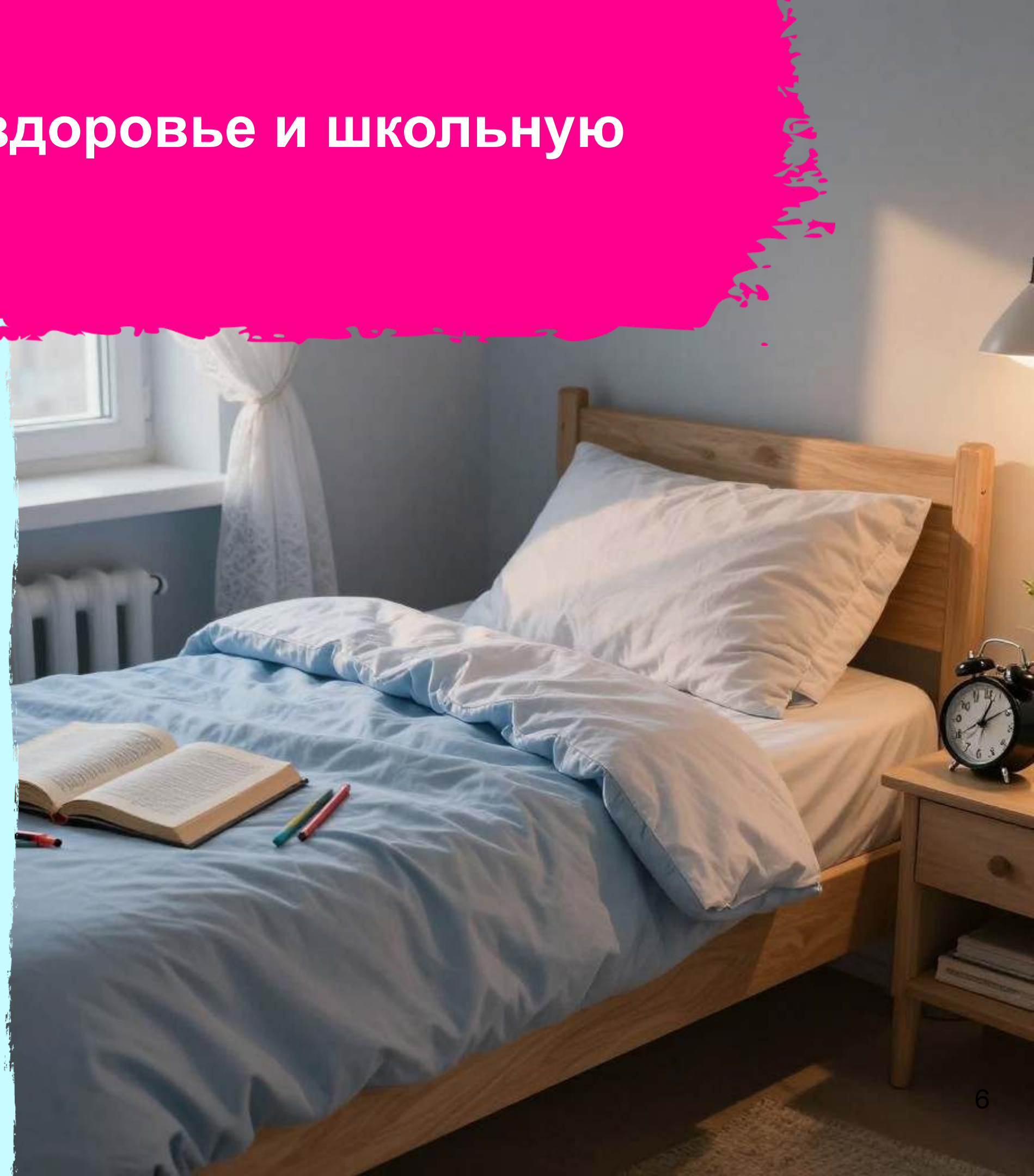
Как длительность сна влияет на здоровье и школьную жизнь



Оптимум для подростков — 8–10 часов сна, что поддерживает рост, концентрацию и учебную успешность.



Недосып приводит к плохому усвоению материала, снижению сил и иммунитета, а также ухудшает настроение и отношения с окружающими.



Последствия хронического недосыпания для организма подростка

1

Постоянный недосып вызывает раздражительность, перепады настроения и ухудшение памяти, что сказывается на учебе.

2

У подростков повышается риск депрессий и формирования зависимостей из-за недостатка полноценного отдыха.

3

Нарушения сна способствуют развитию ожирения и ослаблению иммунной системы, замедляя физический рост.

4

Регулярный недосып снижает способность к концентрации и уменьшает общую жизненную энергию подростка.

Причины нарушений сна у школьников

1

Влияние гаджетов и стресса

Использование смартфонов вечером тормозит выработку мелатонина, а стресс из-за экзаменов повышает нервное напряжение, нарушая засыпание.

2

Внешние факторы и образ жизни

Учебная нагрузка, шум в квартире и кофеин из напитков ухудшают качество сна, особенно при комбинированном действии этих факторов.



20-40 минут

Это оптимальная длительность
дневного сна для восстановления сил
без нарушения ночного отдыха.

Короткий дневной сон помогает снять усталость,
но слишком длинный может затруднить
засыпание ночью.

Рекомендации Национальной ассоциации сна, 2023

Влияние кофеина и энергетических напитков на сон подростков

1

Кофеин содержится в чае, кофе, шоколаде и энергетиках. Для подростков дозы выше 100 мг вызывают проблемы с засыпанием и поверхностный сон.



2

Энергетические напитки перевозбуждают нервную систему, нарушают биоритмы и ухудшают качество ночного отдыха, что отрицательно сказывается на здоровье.

Значение режима дня для профилактики нарушений сна

1

Регулярное соблюдение режима сна помогает синхронизировать внутренние биологические часы, облегчая процесс засыпания и пробуждения, что критично для здоровья подростков.

2

Оптимальное время отхода ко сну для школьников — не позднее 22:30, что способствует укреплению памяти, концентрации и снижает вероятность дневной сонливости.

3

Нарушение режима приводит к накоплению усталости, ухудшению внимания и настроения, снижая общую продуктивность и качество жизни подростка.

Физическая активность и качество сна



Активные движения в течение дня улучшают глубину и эффективность сна, способствуя быстрому восстановлению сил и снижению стресса у подростков.



Однако интенсивные занятия спортом непосредственно перед сном могут вызвать перевозбуждение нервной системы, затрудняя засыпание и ухудшая качество ночного отдыха.



Влияние гаджетов на качество вечернего сна

Экранное время и задержка сналивости

Свет от экранов подавляет выработку мелатонина, гормона сна, что замедляет наступление естественной сонливости. Это особенно заметно при использовании гаджетов в вечерние часы.



Роль синего света и рекомендации

Синий спектр света от смартфонов и планшетов влияет на биоритмы, вызывая нарушения сна. Рекомендуется отказаться от использования гаджетов за час до сна для нормализации цикла отдыха.



Основные принципы создания комфортного пространства для сна



Оптимальная температура

Поддерживайте в спальне прохладу – около 18–21°C помогает организму легче переходить в состояние сна.



Проветривание помещения

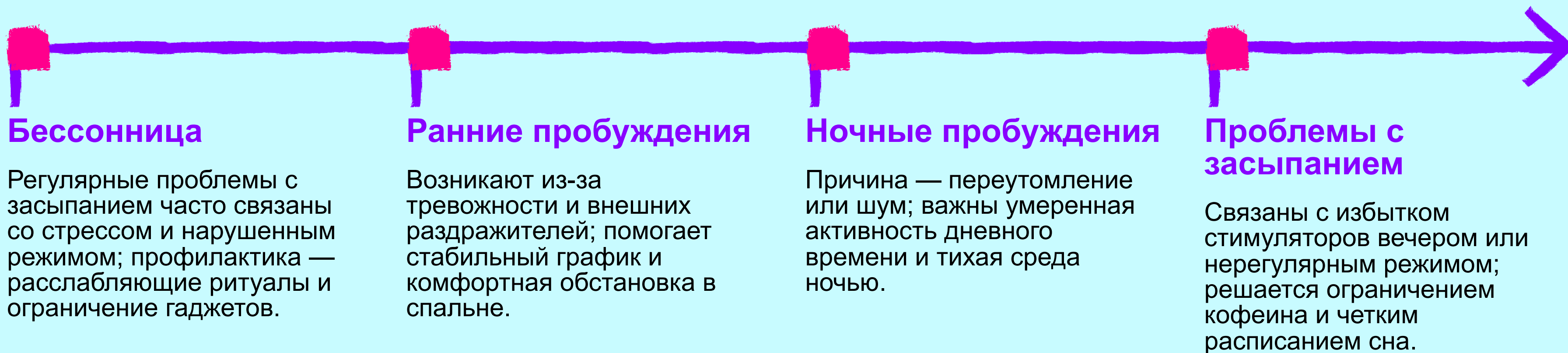
Свежий воздух перед сном способствует расслаблению и улучшает насыщение крови кислородом для полноценного отдыха.



Минимум света и шума

Используйте плотные шторы и выключайте электронные устройства, чтобы создать темную и тихую атмосферу, благоприятную для сна.

Наиболее распространённые нарушения сна у подростков и их профилактика



Когда необходима консультация специалиста по сну

1

Если бессонница длится более месяца и сопровождается проблемами с концентрацией и учебой, следует обратиться за профессиональной помощью для выявления причины.

2

Выраженная дневная сонливость или резкие изменения настроения у подростка могут сигнализировать о серьёзных нарушениях сна, требующих оценки специалиста.

3

Появление ночных страхов, храпа или других необычных симптомов — весомый повод для консультации с врачом с целью предотвращения осложнений.

Типичная неделя: примеры профилактики нарушений сна

Распорядок на примере четырёх дней недели с рекомендациями для поддержания здорового сна у подростков.

Соблюдение таких простых правил способствует выработке устойчивых здоровых привычек сна и улучшению общего самочувствия подростков.

Минздрав РФ, 2023 г.

День недели	Советы для сна	Замечания
Вторник	Отбой до 22:30, чтение вместо телефона	Избегать кофеина после 16:00
Среда	Вечерняя прогулка	Проветрить комнату перед сном
Четверг	Физкультура днём	Не использовать гаджеты за 1 час до сна
Пятница	Релаксация, тёплый душ	Чтение бумажной книги перед сном

Статистика нарушений сна у подростков

Данные показывают тенденцию к росту проблем с сном среди подростков во многих странах мира, что требует внимания к профилактическим мерам.

Высокий уровень нарушений сна в ряде стран подчеркивает необходимость системной работы и информирования подростков о правильном режиме отдыха.

Исследования РАМН, 2022–2023 гг.

Мифы и научные факты о сне и бодрствовании

1

Миф: Пропущенный сон можно отоспать в выходные. Факт: Такой подход не восстанавливает полностью энергозатраты, усталость остаётся.

2

Миф: Ночные пробуждения опасны и свидетельствуют о проблемах. Факт: У взрослых нормальный сон включает несколько коротких пробуждений за ночь.

3

Миф: Энергетики не влияют на сон. Факт: Кофеин и сахар из энергетиков ухудшают качество и глубину сна, приводя к проблемам с засыпанием.

4

Важно понимать, что качество сна важнее его длительности: глубокий, непрерывный сон даёт лучший отдых и восстановление.

Забота о сне — ключ к здоровью подростков

Соблюдение правильного режима, ограничение гаджетов и кофеина, а также создание комфортной обстановки способствуют полноценному сну, улучшая обучение и настроение школьников.