

III. ŽIVOTNÍ STYL

2. Spánek

SPÁNEK

= aktivní a složitý proces nezbytný pro naše zdraví

= projevuje se utlumením činnosti mozkové kůry

POZOR! Neplést si s UMĚLÝM SPÁNEM.

4 FÁZE, které se pravidelně opakují v 90–120minutových intervalech

1. FÁZE = USÍNÁNÍ

= 1–10 minut

= zpomalení tep a srdeční činnost

= někdy záškuby

= zlepšení paměti (zopakovat si před spaním učivo)

2. FÁZE = LEHKÉ SPÁNÍ

= až 50 % spánku

= zpomalení tep a srdeční činnost

= zpomalení mozkové činnosti

3. FÁZE = HLUBOKÝ SPÁNEK

= 10 % spánku

= sny z této fáze si nepamatujeme

= uvolnění kosterního svalstva

4. FÁZE = NEJHLUBŠÍ SPÁNEK

= tep, tlak, dýchání klesá

= dezorientace při náhlém probuzení

= 10 % spánku

DÉLKA SPÁNKU

novorozenec: 12–16 hodin

rané dětství: 12–13 hodin

prepuberta: 10 hodin

dospívání: 9 hodin

střední věk: 7, 5 hodin

stáří: pod 7 hodin + mikrospánek v průběhu dne

ŠKODÍ DLOUHÝ SPÁNEK?