*Извлечение информации, уровень 1*

Изучите источник. **Запишите ответы на вопросы**:

1. У какой возрастной группы быстрый сон занимает минимальное время?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Почему фазу быстрого сна называют также парадоксальным сном?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. У какой возрастной группы сон занимает две трети суток?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Источник*



«ФАЗА БЫСТРОГО ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ» ИЛИ «БЫСТРЫЙ СОН»

Почти все ночные сновидения приходятся на эту фазу сна. В это время мозг генерирует быстрые волны ЭЭГ[[1]](#footnote-1), и движения глаз также становятся быстрее – отсюда название «сон быстрого движения глаз» или «парадоксальный сон». Парадоксальный потому, что человеческий мозг генерирует такие же быстрые волны, как и в состоянии бодрствования.

В этой фазе отмечается полное отсутствие мышечного напряжения. Человек как бы парализован, если не считать движения глаз, дыхания, сердцебиения. Есть мнение, что такой двигательный паралич – это своего рода защитный механизм, который удерживает от реальных действий, видимых человеком во время сновидения.

*Инструмент проверки*

|  |  |
| --- | --- |
| ответ | кол-во баллов |
| 1. Пожилые / Пожилой возраст | 1 |
| 2. Мозг функционирует как во время бодрствования, при этом мышечное напряжение полностью отсутствует | 1 |
| 3. Новорожденные | 1 |
| **Максимально** | **3** |

*Источник*

<https://gdeson.net/son/zdorovyj-son/>

1. ЭЭГ (электроэнцефалография) – метод исследования функционального состояния головного мозга путём регистрации его биоэлектрической активности. [↑](#footnote-ref-1)