Зачем мы спим по ночам и что будет, если этого не делать?

Действительно ли людям необходим сон или это просто привычка. Какие процессы происходит внутри организма в это время, зачем мы спим ночью? Как нужно правильно приготовить себя ко сну, желая спокойно и качественно отдохнуть? Мы ответим на все важные вопросы, часто задаваемые ребятами младшей школы своим учителям и родителям. Еще расскажем, почему не всем людям удается спать ночью, кому приходится бодрствовать в темное время суток.

На протяжении всего дня человек находится в движении. Он постоянно что-то делает, перемещается. В эти моменты активно функционирует мышечная ткань нижних и верхних конечностей, а также всего туловища. Однако даже в положении покоя внутренние органы человека выполняют свои задачи.
Внутри работает сердце, легкие, желудок, иные важные системы. Одновременно с мышцами функционирует мозг в любом состоянии — при умственной работе или на отдыхе. По этой причине в организме накапливается усталость. Чтобы ее снять, необходим отдых. Он состоит из 2 этапов: дневного и ночного. Наиболее полезным для общего самочувствия является именно последний. Когда человек спит, организм накапливает новые силы и восстанавливается от дневной суеты. Все мышцы расслаблены и работают более спокойно.
Что касается мозга, то он даже во сне функционирует. Разница заключается лишь в виде его деятельности. В течение светового дня, когда человек постоянно работает, орган накапливает информацию, а в ночное время он ее анализирует, систематизирует, раскладывает, словно по полочкам. Многие ученые, композиторы, поэты своим научным и творческим открытия обязаны сну. Ночью их посещали гениальные идеи. А. С. Пушкин часто черпал вдохновение и бессмертные стихотворные строчки во время сна.
Как хорошо выспаться? Чтобы обеспечить себе крепкий и здоровый сон, необходимо соблюдать некоторые рекомендации. В частности, полезно поступать так: готовиться ко отдыху следует в одни и те же часы (но не позже 9 часов вечера); перед этим нельзя работать на электронных устройствах, компьютерах или пользоваться мобильными телефонами; подвижные игры не должны присутствовать в вечерней программе развлечений; нельзя злоупотреблять едой (стакан кефира или иного кисломолочного продукта допускается); спать нужно в темном и бесшумном месте. Взрослым людям здоровый сон необходим. Для детей этот процесс также особенно важен. Из-за недосыпа возможны неприятные последствия: отмечается отставание от сверстников как в физическом, так и в интеллектуальном плане; появляются капризы, истерики, нервные срывы; заметно нарушение аппетита (малыш плохо ест или наоборот, переедает); появление частых простудных заболеваний; наблюдается ухудшение памяти и падение успеваемости; возникают конфликты с окружением
Сон — жизненно важная потребность (как вода и пища). Иногда это даже гораздо важнее, чем все остальное. Негативные последствия из-за дефицита отдыха затрагивают все жизненно важные органы и системы, отвечающие за умственное, физическое, а также психическое здоровье. Теперь понятно, зачем нам нужен сон. Любой иной вид отдыха его не заменит. При этом детскому организму требуется более продолжительный отдых, нежели взрослому. Причина заключается в том, что дети растут. Для их развития нужны определенные гормоны, которые вырабатываются только ночью в период сна. Кроме этого во сне ребятишки расслабляются, получая новый заряд бодрости на будущий день.