

Домашнее задание №4

«Работа с информацией»

В качестве темы в прошлом домашнем задании я выбрал тему «Принципы и методики здорового сна». В качестве техники конспектирования я выбрал метод заметок Корнелла. На мой взгляд, это самый удобный способ вести конспект для многих сфер обучения. В следующей таблице представлены основные мысли и заметки того, что я изучил в источниках, указанных в предыдущем домашнем задании.

Основные мысли	Заметки
<p>Последствия недостатка сна или некачественного сна</p>	<p>Недостаток сна негативно влияет на производительность, на способность ясно мыслить, быстро реагировать, критически мыслить. Ухудшается способность концентрироваться, запоминать новую информацию, оказывается значительное влияние на физическую работоспособность: время реакции, координацию, выносливость. Повышается риск возникновения проблем с психическим здоровьем: раздражительность, депрессия, тревога и расстройства настроения. Появляется усталость, падает мотивированность к выполнению задач. Также увеличивается риск возникновения проблем со здоровьем: высокое кровяное давление, сердечная недостаточность, болезни почек, ожирение, сахарный диабет. При недостатке сна могут возникать эмоциональное перенапряжение, стрессы, усталость, изнеможение, головные боли, апатия, слабости в мышцах. Могут также возникать трудности с засыпанием или продолжением сна.</p>

<p>Способы улучшения количества и качества сна</p>	<p>Для улучшения качества сна, следует руководствоваться следующими принципами. Во-первых, нужно придерживаться режима сна, т. е. ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день.</p> <p>Во-вторых, нужно поддерживать благоприятную для сна обстановку: низкая температура в помещении, комфортная влажность, отсутствие посторонних шумов, полная темнота, удобный матрас и подушки. Также стоит использовать различные методы релаксации перед сном, например, чтение или медитацию. В-третьих, перед сном следует ограничить использование гаджетов, потребление кофеина и алкоголя, количество физических нагрузок.</p> <p>Улучшить ситуацию также может короткий дневной сон. Он позволит нейтрализовать излишки кортизола, предупредит состояние подавленности, увеличенного давления, может улучшить память и процесс обучения. Также дневной сон способствует продлению работоспособности и заставляет организм бодрствовать до позднего вечера, несмотря на накопленную усталость.</p>
--	---

Сон играет ключевую роль в здоровье человека. Недостаток сна, а также некачественный сон влияют на множество сфер нашей деятельности. Чтобы быть здоровым, полным сил, чувствовать себя бодрым, оставаться мотивированным, хорошо запоминать и усваивать материал, нужно уделять особое внимание сну.