

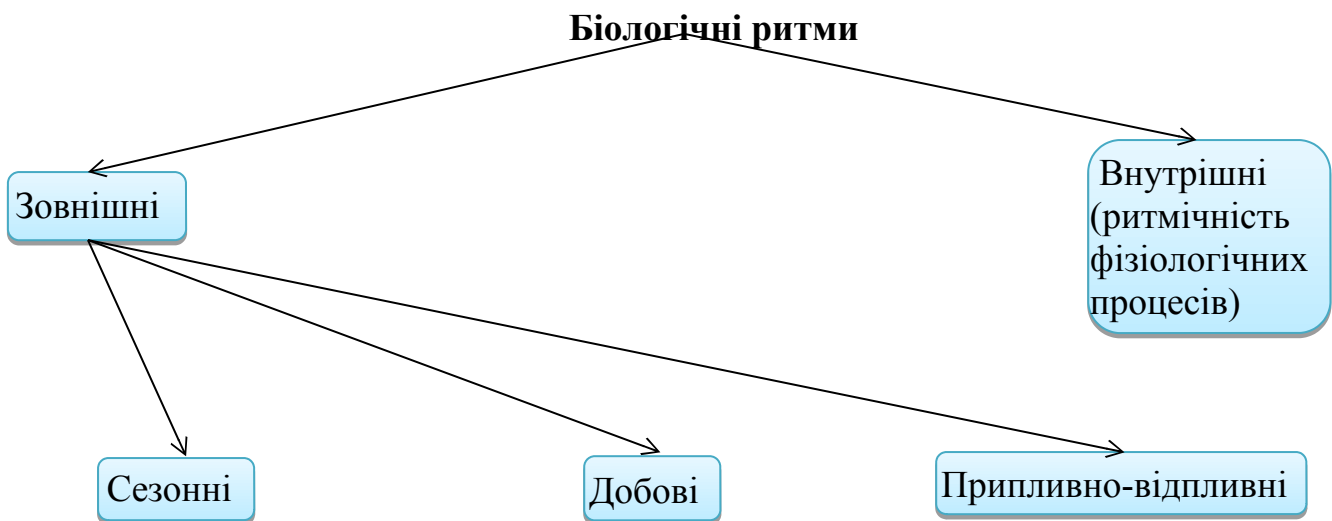
Тема: «Біоритми людини. Сон і неспання»

Пригадай, ти це знаєш!

Виконати тест №3 на платформі google classroom, код курсу: **tlh17k**

Зрозумій, це просто!

Біологічні ритми – це регулярні періодичні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя.



Сон – це періодичний стан нервової системи, який супроводжується складними фізіологічними реакціями: тимчасовим виключенням свідомості, гальмуванням рухової активності.

Електрофізіологічними дослідженнями встановлено наявність двох фаз сну:

I **Повільний сон** – триває від 1 год до 1.5 год;

II **Швидкий сон** – триває 15 хвилин;

За 7-8 годин сну відбувається 4-5 таких циклів.

Переконайся, ти навчився!

Виконати усно тести на с.204

Д/З §52, усно відповісти на запитання

