

Предмет:	ФИЗИОЛОГИЈА НА СПИЕЊЕТО
Студиска програма:	СМС-Т, СРТ, СФ, СЛ
Код:	-И-64
Семестар:	На крај од летниот семестар, во попладневните часови, најмногу 20 студенти
Вкупно часови:	15
Кредити:	1
Вид на предмет:	Изборен
Предуслови:	Положен испит од физиологија I
Автор на програмата:	Проф. д-р Бети Дејанова
Изведувач:	Катедрата за физиологија на Институтот за физиологија
Одговорен наставник:	Проф. д-р Бети Дејанова
Адреса:	Институт за физиологија, Медицински факултет, 50 Дивизија 6, 1000, Скопје тел: + 389 2 3111 774; факс: + 389 2 3113 627
Клучни зборови:	Медицински факултет, додипломска настава, изборен предмет, физиологија, спиење,
Учебни цели:	Теоретска настава: Физиологија на спиење: фази на спиење, видови спиења, основни карактеристики на спиењето, теории на спиењето, невротрансмитери при спиењето, сонување. Семинарски работи од Физиологија на спиењето
Кратка содржина:	Теоретска настава: Состојба на будност и состојба на спиење. Теории за циклусот будност-спиење. Фази на спиење: REM фаза и споробраново спиење и нивни карактеристики. Стадиуми на спиењето и нивни карактеристики. Регистрација на мозочната активност - мозочни бранови при состојба на будност и на спиење. Невротрансмитери: фацилитаторни и инхибиторни. Мелатонин и циркадијален ритам на спиењето. Нарушување на циркадијалниот ритам заради временски зони. Физиологија на сонување. Теории за сонот. Физиолошки ефекти на спиењето. Влијание на спиењето врз нервниот систем и врз другите органски системи. Фактори кои влијаат врз спиењето: влијание на исхраната врз спиењето; влијание на физичката активност врз спиењето; влијание на возраста врз спиењето. Несоница и потенцијални причини. Физиолошки пристап врз решавање на несоницата. Состојби на инсомниа, хиперсомниа и нарколепсија. Семинарска работа: Одбрани делови од Физиологија на спиењето
Организација:	Теоретска настава: 5 часа Семинари: 10 часа
Начин за бодирање	Студентот е задолжен активно да ја следи теоретската настава за да добие потпис, а да изработи и презентира семинарски труд. Оценката е описна (положил, не положил).

	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Минимум</th> <th>Максимум</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Интерактивна настава</td> <td>30</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Изработка и презентација на семинарски труд</td> <td>30</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Вкупно:</td> <td>60</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>		Минимум	Максимум	Интерактивна настава	30	50	Изработка и презентација на семинарски труд	30	50	Вкупно:	60	100
	Минимум	Максимум											
Интерактивна настава	30	50											
Изработка и презентација на семинарски труд	30	50											
Вкупно:	60	100											
Учебни помагала	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дејанова Б. Физиологија на спиењето (скрипта). 2. Гајтон А., Медицинска физиологија Савремена администрација, Београд 2008 3. Naiman R. Healing night: The science and spirit of sleeping, dreaming, and awaking. Barnes and Noble 2006 4. Weil A. Naiman R. Healthy sleep: fall asleep easily, sleep more deeply, sleep through the night, wake refreshed 2007. 												