

# СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

A painting of a large, brown hand holding two small figures in a dreamlike, ethereal setting. The background is a soft, pastel-colored landscape with a large, glowing orb in the sky. The figures are small, one wearing a pink hat and the other a blue hat, both appearing to be in a state of rest or sleep. The overall mood is peaceful and dreamlike.

**Выполнила: Ананьева Ксения**

Ученица 9 класса

**Руководитель: Митенкова Надежда  
Леонидовна**

**Сычевка  
2019 год**

# Актуальность данной темы:



Данная тема актуальна и интересна практически для всех людей, ведь сон – это наше здоровье, а в современном мире так важно следить за своим здоровьем и делать все возможное для того, чтобы его не испортить.

**Объект исследования –**

сон и сновидения.

**Предмет исследования –**

психические и физиологические основы сна и сновидений.

**Гипотеза –**

сновидение имеет в своей основе, в основном, психические основы, сон – физиологические основы.

# Цели и задачи

***Цель*** моей работы: **выяснить, что такое сон и как он влияет на поведение человека?**

***Задачи:***

- Сформулировать четкое определение сна;
- Провести социологический опрос среди детей;
- На основе проведенного опроса сделать выводы о причинах нарушения сна;
- Выяснить, для чего нужен сон людям и животным;
- Собрать интересные факты о снах и сновидениях.

# Что же такое сон?

Сон – это то время, которое требуется клеткам нашего организма для восстановления сил после дневной работы и накопления запасов энергии для очередного периода активности.

## Зачем организму нужен сон?

Самый простой ответ – для отдыха мозга.



# Что происходит во время сна?



Мозг  
получает  
зарядку

Тело  
получает  
важные  
гормоны

Клетки  
организма  
восстанавливаю  
тся

# Продолжительность сна зависит от возраста:



16 часов

Младенцы



10 часов

3-12 лет



10 часов

13-19 лет



8 часов

20-55 лет



6 часов

Старше 55 лет

# Необходимость сновидений

Человек, лишенный возможности видеть сны, становится рассеянным и раздражительным, а в некоторых случаях наблюдаются даже симптомы психоза и галлюцинации





# Легкое нарушение сна

- Нарушение внимания
- Отвлекаемость
- Смена настроения
- Эйфория
- Тревога
- Паника
- Гиперактивность
- Агрессия
- Психоз
- Бессонница



# Тяжёлое нарушение сна



Лунатизм – болезненное состояние, которое выражается в бессознательных и опасных действиях, это хождение во время сна

Помрачение сознания – неполное, неотчетливое осознание окружающего с нарушением восприятия и правильного отношения к своему состоянию



Кома – состояние полного отсутствия сознания

Летаргический сон – мнимая смерть



# Исследование "СНЫ И СНОВЕДЕНИЯ"

- 1. Сколько часов вы спите в сутки?

Меньше 6 ч. 2(10%)

7-8 ч. 16(76%)

9-11 ч. 3(14%)

- 2. Быстро ли вы засыпаете?

Да 17(81%)

Нет 4(19%)

# Исследование

- 3. В какое время вы ложитесь спать?

21:00-22:00.4(19%)

22:00-23:00.7(33%)

Позже 00:00.3(14%)

- 4. Что вы делаете перед сном?

Смотрю телевизор 9(43%)

Общаюсь в интернете 8(38%)

Делаю уроки 4(19%)

# Исследование

- 5. В какой обстановке вы засыпаете?

Работает телевизор 4(18%)

Включен свет 2(10%)

Спокойная обстановка 6(29%)

Слушаю музыку 9(43%)

- 6. Вы когда-нибудь делали домашнее задание до поздней ночи?

Часто 3(15%)

Никогда 7(33%)

Редко 11(52%)

# Исследование

- 7. Во сколько вы просыпаетесь?

6:00. 3 (15%)

6:30. 13 (62%)

7:00. 5 (24%)

- 8. Как вы встаете с кровати?

Сразу после звонка будильника 3 (15%)

Люблю поваляться в кровати 4 (67%)

Часто снова засыпаю 4 (18%)

# Исследование

- 9. Какое настроение с утра?

Отличное 2(10%)

Среднее 10(48%)

Плохое 9(43%)

- 10. Делаете ли вы зарядку?

Да 4(18%)

Иногда 9(43%)

Нет 8(39%)

# Исследование

- 11.Какие сны вам снятся?

Никаких, сплю без задних ног 7(33%)

Цветные 1(5%)

Хорошие или нейтральные 8(38%)

Кошмары 5(24%)

- 12.Проветриваете ли вы комнату перед сном?

Да 3(15%)

Нет 18(85%)



# Исследование

- 13.Снятся ли вам вещие сны, которые сбываются в жизни?

Да 2(10%)

Нет 15(72%)

Иногда 4(18%)

# Обобщение и выводы

- Из всех опрошенных детей 93% ответили, что сны им снятся и лишь 7% - сны не снятся.
- 40% опрошенных (тем, кому сны снятся), сны запоминают, 40%- запоминают иногда, 20% своих снов не запоминают.
- Больше всего на сон человека влияет: настроение и состояние здоровья.
- Большинство детей видят хорошие и нейтральные сны.
- Помехой уснуть может служить неудобная постель и свои причины ( плохие мысли, нервное состояние, температура в комнате и т. д.)

# Мои сны

цветные

4



■ цв.

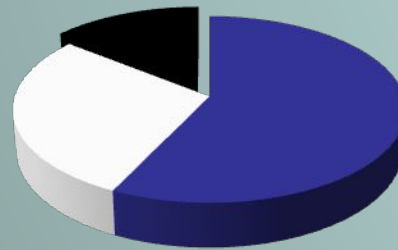
черно-белые

2



■ ч-б

■ кош.



кошмар

1

*Вывод:*

- Цветные сны снились тогда, когда я засыпала в хорошем настроении.
- Черно-белые - после переутомления
- Кошмар приснился после позднего плотного ужина

# Рисуночный тест «Нарисуй свой сон»



Дети ассоциировали свои сны с просматриваемыми ими мультфильмами и компьютерными играми.

# Рисуночный тест «Нарисуй свой сон»



Рисунки подвержены страхам и эмоциональному напряжению

# Выводы

- Сон необходим человеку и животным: он придает силы, энергию и бодрость.
- В разные периоды жизни надо спать определённое количество времени.
- Сон нужен каждому человеку. Он имеет существенное значение для здоровья.
- Нарушение сна может привести к серьезным психологическим заболеваниям.
- Ложиться спать нужно после прогулки по свежему воздуху, в хорошем настроении и натоцак
- Спать необходимо до полного восстановления сил не менее 8 часов в сутки для взрослых и не менее 10 часов для подростков и молодёжи.

# Заключение

- **Помните: сон – ваше здоровье, поэтому нужно тщательно следить за его качеством и продолжительностью;**
- **старайтесь соблюдать режим;**
- **не ложитесь спать слишком поздно;**
- **выберите для себя метод, который будет способствовать качеству улучшения сна;**
- **обязательно обращайтесь к врачу при каком-либо нарушении качества сна.**

# Литература

- <http://www.tvoison.ru/dream.shtml>
- <http://www.galactic.org.ua/Prostranstv/pf1.htm>
- <http://vseproson.com.ua/animal-sleep.html>
- [http://spim.ru/info/page\\_933\\_0.html](http://spim.ru/info/page_933_0.html)



# Спасибо

за

# Внимание!