

СНЫ И

СНОВИДЕНИЯ

Выполнили:

Аббасова Фидан и Николаева Софья

Руководитель: Сулова Н.Ю.

Есть много поговорок про

СОН...

- «Сон-лучшее лекарство», «Как живется, таково и спится.», «Беспечальному сон сладок», «Что думается, то и снится». Нам стало интересно, что же такое сон и почему нам снятся те или иные сны, почему сон так важен для нас и почему иногда проспав одно и тоже количество часов мы можем проснуться отдохнувшими, или уставшими.



Цель:

Выяснить как повлиять на сон

Задачи

1. Выяснить что такое сон, каковы его фазы
2. Узнать, что влияет на качество сна и сновидений
3. Провести опыты, которые позволят подтвердить влияние на сон различных факторов
4. Провести анкетирование
5. Сделать вывод
- 6.

Что такое сон?

Сон- естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе и насекомым.



Интересный факт

Человек спит 1/3 своей жизни. И не зря! Это ни в коем случае не потрачено в пустую время. Это то, что необходимо нашему организму. Древние греки считали, что сон - это особый дар, посылаемый человеку богом сна – крылатым Морфеем, одним из сыновей бога Гипноса. И, пожалуй, они были правы, сон- это действительно дар Природы, значение которого трудно переоценить. Как утверждают врачи, исследователи, во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, регенерации, пластического обмена. В результате восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы

Фаза БДГ

Человек не спавший долгое время, перестаёт контролировать себя и при любой возможности погружается в фазу Быстрых Движений Глаз (БДГ). Для этой фазы характерна повышенная активность головного мозга, ускоренный ритм сердца и Дыхания, подъем артериального давления, при этом глаза человека быстро Двигаются, возможны подёргивания конечностей. Именно в этой фазе мы видим наиболее яркие и запоминающиеся сновидения, но это совсем не значит что сон зависит от БДГ. Мы видим сны и в фазе медленного сна, но запоминают такие Только 5-10% людей.

Фазы сна

- 1) После того, как мы легли в кровать и начали засыпать, активизируется **первая фаза сна** (или же стадия дремоты).
- Длится она примерно 5-10 минут, не больше. Как правило, за этот короткий промежуток времени наш мозг не успевает «успокоиться» и по-прежнему достаточно активен: он решает последние задачи, проблемы – в общем, работает по инерции.
- 2) Затем следует **вторая фаза медленного сна**.
- Здесь наблюдается снижение мышечной активности, замедление дыхания и сердечного ритма. Глаза при этом остаются неподвижными. На этой стадии есть целый ряд коротких моментов, в которые человека легче всего разбудить. Длится эта стадия сна порядка 20 минут.
- 3) **Третья и четвертая фазы сна** очень схожи между собой и длятся порядка 30-45 минут (разница заключается лишь в количестве дельта-колебаний – потому они и называются «дельта» и «глубокий дельта» сны).
-
- 4) После этого человек возвращается вновь **во 2-ую стадию медленного сна** (описана выше), и уже после нее переходит в первую часть быстрого* (очень короткую – всего лишь порядка пяти минут).

ЧТО ТАКОЕ ЛУНАТИЗМ

Научное название сомнамбулизма – сомнамбулизм. Сомнамбулизм означает сонное состояние и снохождение. Сомнамбулизм является достаточно широко распространенным явлением. Во всем мире им страдает около 2,5% населения. Если приступы лунатизма случаются регулярно, то необходимо обратиться к врачу. Важно помнить, что хождение во сне может быть проявлением достаточно серьезных заболеваний, например, эпилепсии. Если же лунатизм у человека носит случайный характер, то медицинская помощь ему не требуется.



КАК ВЕДУТ СЕБЯ ЛУНАТИКИ

Лунатики обычно во время сна встают с кровати и начинают ходить. Они могут совершать какие-то целенаправленные действия и что-то говорить. Со стороны может показаться, что человек находится в состоянии бодрствования, однако, это не так. Если присмотреться, то будут заметны некоторые особенности, присущие сомнамбуле. Движения человека будут медленными и плавными. Хотя глаза лунатиков открыты, но они ничего не воспринимают и не слышат. Часто им кажется, что они находятся не у себя дома, а в каком-то другом месте. Разбудить лунатика практически невозможно. В среднем такие явления могут наблюдаться пару раз в неделю.

Не все лунатики ходят по квартире. Некоторые из них могут просто сидеть или стоять в кровати. Другие, наоборот, стремятся выйти на улицу, могут открыть замок двери и даже завести машину.

Обычно приступы лунатизма непродолжительны, длятся они не более получаса за ночь. Чаще всего лунатик сам возвращается в постель и продолжает спать. На утро эти люди абсолютно ничего не помнят о своих

ЧТО ТАКОЕ СНОВИДЕНИЯ

Сновидения- это визуальные и звуковые иллюзии вещей, которых в природе нет, так описано в научной литературе. Никто не может точно сказать, что это все-таки такое, многие люди верят в существование вещей снов, мы тоже. Еще в древние времена считалось, что сны- сверхчеловеческое явление, что несут в себе божественный откровения, особенно в будущем человека. Еще Аристотель верил в возможность определения начала какого-либо заболевания по сценарию сна.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Зигмунд Фрейд в своем соннике писал, что сны воплощают в себе самые глубокие желания человека, которые невозможно осуществить во время бодрствования. А так же проявление текущих проблем в виде бессознательных страхов, которые чаще проявляются кошмарами или тревожными снами. Содержание сновидений определяется личностью человека, его настоящим и прошлым жизненным опытом.

Анкетирование

● В качестве анкетирования мы использовали данные вопросы:

1. Как вы думаете влияет ли ваш день на ваш ночной сон?
2. Снились ли вам вещи сны?
3. Часто ли вам снятся яркие сны?
4. Бывают ли у вас приступы лунатизма?

Вопрос 1

Как вы думаете влияет ли ваш день на ваш ночной сон?

Ответы:

Да 22 чел. = 81.5%

Нет 4 чел. = 17.8%

Не задумывался 1 чел. = 3.7%

Вопрос 2

Снился ли вам вещий сон?

Ответы:

Да 19 чел.=70.3%

Нет 5 чел.=18.5%

Не припоминаю 3 чел.= 11.1%

Вопрос 3

Часто ли вам снятся яркие сны?

Ответы:

Да 12 чел.= 44.4%

Нет 10 чел.= 37.0%

Не припоминаю 2 чел.= 7.4%

Вопрос 4

Бывают ли у вас приступы лунатизма?

Ответы:

Да 6 чел= 22.2%

Нет 16 чел=59.2%

Не помню 1 чел= 3.7%

ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Сон крайне важен для человека. Каждый хоть раз ощущал себя не выспавшимся. И знает, как это плохо. Все валится из рук, глаза закрываются, голова не работает. Мы решили провести эксперименты, чтоб выяснить можем ли мы повлиять качество сна и сновидений.



Эксперимент 1

ВЫВОД: таким образом, могу сказать, что эта теория верна на половину. Мне действительно было трудно уснуть, но, наверно, я не достаточно впечатлительная, что ужасы повлияли на мой сон.



Эксперимент 2

Сон на голодный желудок

Вывод на голодный желудок лучше не ложиться спать.



Эксперимент: 3

Плотный ужин

Вывод: на полный желудок выспаться не удалось, мешало ощущение "тяжести", и сны были очень беспокойными.



ночной дождь

Эксперимент 4

Мало сна

Вывод: сна должно быть достаточное количество, его недостаток негативно влияет на самочувствие.



Эксперимент 5

Побуждения за ночь.

Вывод: сон должен быть непрерывистый!



Экперимент 6

Ванная перед сном

Опытным путем выяснено, что принятие ванны перед сном помогает расслабиться и как результат – быстрее уснуть



Спасибо за внимание!

Таким образом, в результате исследования, мы сделали вывод, что сон крайне важен для нашего организма и мы вполне можем повлиять на его качество. Следует ложиться спать в 1 и то же время! Спать не менее 8 часов в день, ужинать с легкими продуктами и с положительными мыслями. Спасибо за внимание!

