

Сон и его значение

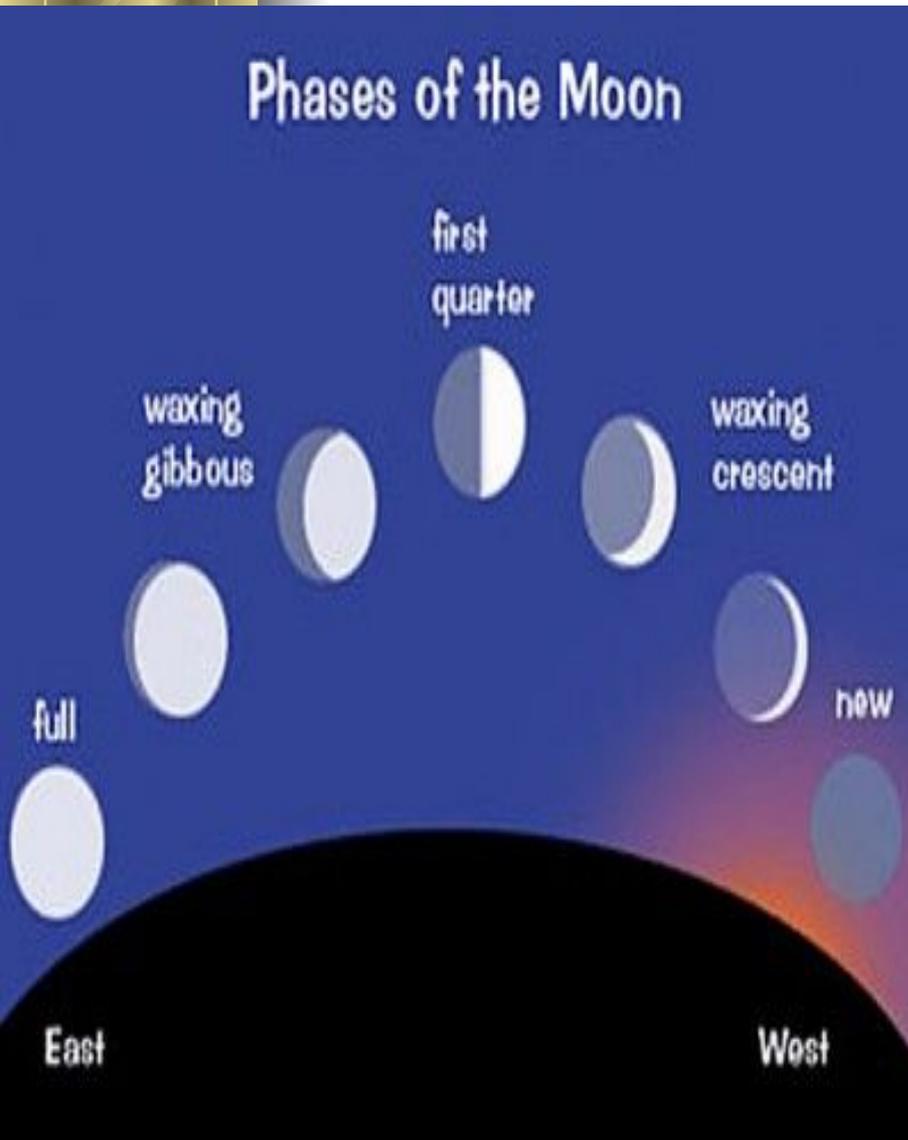
- **Автор презентации:**

**Куликова Г. А.,
учитель биологии
МОУ Гимназии №16
г. Волгограда**



Биологический ритм – это периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме человека.

Месячные биоритмы



Месячный биоритм связан с четырьмя фазами Луны:
1-я фаза – новолуние;
2-я фаза – растущая Луна;
3-я фаза – полнолуние;
4-я фаза – убывающая Луна.

В период растущей Луны человек более активен.

В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствует усталость, все у него продвигается «со скрипом».

Годовой биоритм



Годовой биоритм связан со сменой времен года (сезонные биоритмы), с движением Солнца, с движением Земли вокруг Солнца. Активность человека меняется со сменой сезона.

Суточный биоритмы человека

Это 24-часовой ритм, который связан с вращением Земли вокруг своей оси.

Воздействие Солнца рождает два биоритма – дневной и ночной.

Суточный биоритм человека имеет два пика и два спада активности в дневное и ночное время.

Еще в начале XX века стало известно, что у людей бывают разные биологические ритмы. Именно они влияют на время нашей работоспособности и желание поспать. В зависимости от этого времени человечество изначально делили на 2 группы: жаворонков и сов.





легко просыпаются и встают;



испытывают по утрам чувство голода;



наиболее работоспособны в первой половине дня;



ложатся спать пораньше.



с трудом просыпаются и встают;



не испытывают утром чувство голода;



наиболее работоспособны в вечернее время;



ложатся спать попозже.

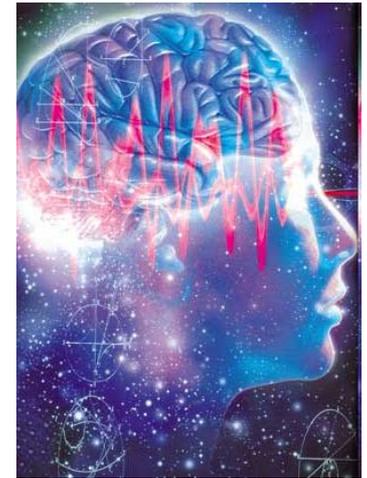
«Голуби»

- **Тех, у кого ритмы работоспособности не имеют выраженных колебаний называют «голубями».**

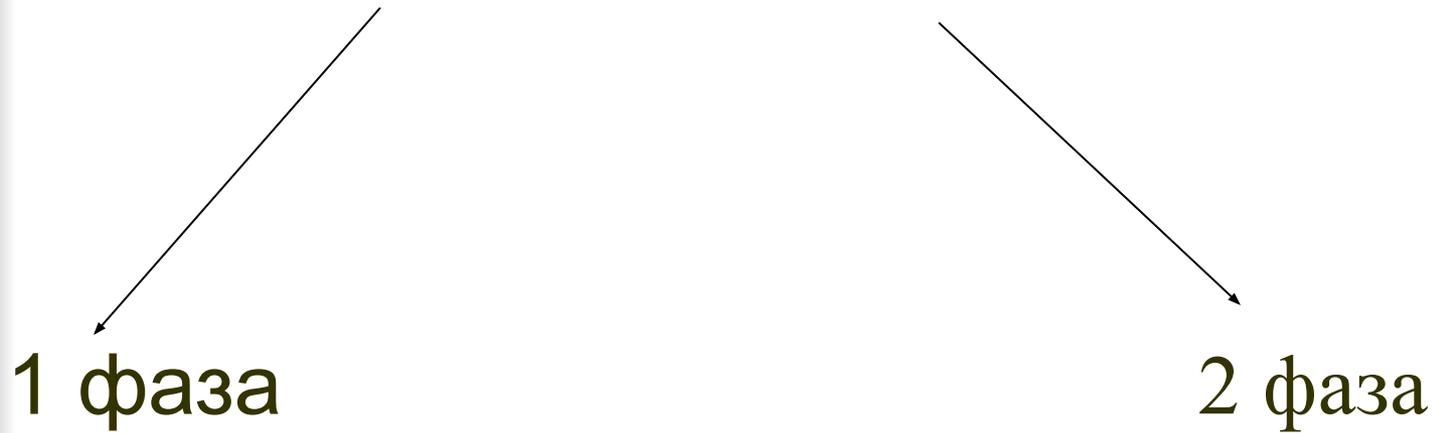
- 
- **На уроке мы узнаем:**
 - **что такое сон, его значение?**
 - **что происходит с человеком во время сна?**
 - **познакомимся с правилами, предупреждающими нарушение сна.**

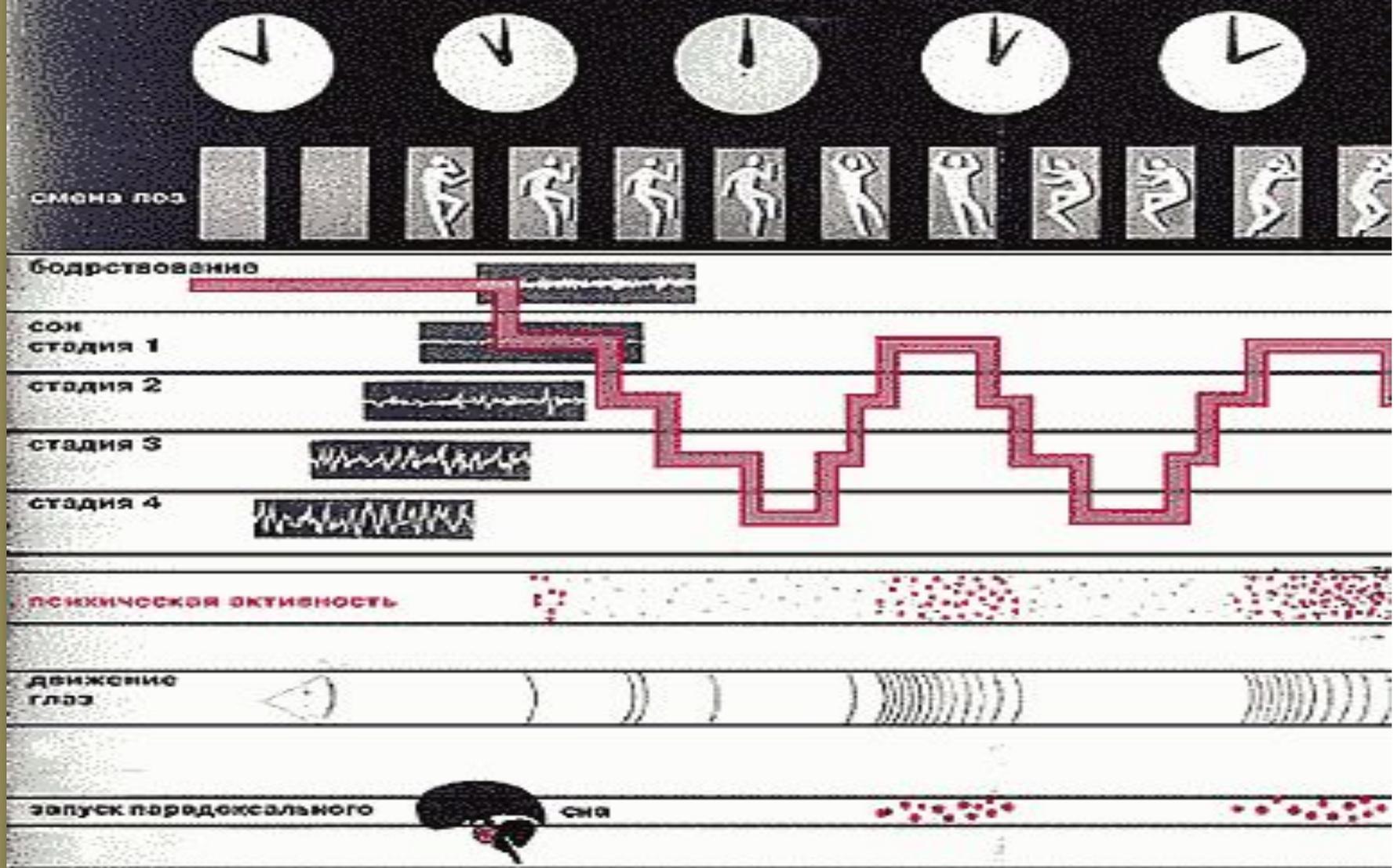
Что такое сон?

- **Сон** – часть биологического ритма, состояние нервной системы, при котором отключается активная работа коры головного мозга, замедляются физиологические процессы.



Циклы сна





Стадии медленного сна

1-стадия- засыпания или дремоты;

2 –поверхностный сон;

3и4 стадии –дельта-сон. Наиболее глубокая стадия сна

Гигиена сна

- **1. Ложиться надо в одно и то же время.**
- **2. Перед сном проветрить помещение.**
- **3. Ужинать за 1,5 – 2 часа до сна.**
- **4. Постель должна быть чистой и удобной.**
- **5. Засыпать лучше на правом боку.**

1. Человек во сне проводит примерно:

- А) половину своей жизни;
- Б) две трети своей жизни;
- В) одну треть своей жизни.

2. Сон - особый тип:

- А) возбуждения;
- Б) торможения.

3. Когда человек видит сны?

- А) во время быстрого сна;
- Б) медленного сна.

4. Сны видят:

- А) все люди;
- Б) только некоторые.

5. Все ли участки коры полушария охвачены во время сна торможением:

- А) да;
- Б) нет.

1. Человек во сне проводит примерно:

А) половину своей жизни;

Б) две трети своей жизни;

В) одну треть своей жизни.

2. Сон - особый тип:

А) возбуждения;

Б) торможения.

3. Когда человек видит сны?

А) во время быстрого сна;

Б) медленного сна.

4. Сны видят:

А) все люди;

Б) только некоторые.

5. Все ли участки коры полушария охвачены во время сна торможением:

А) да;

Б) нет.

Домашнее задание;

§ 55, ответить на вопросы параграфа.

Выполнить задание в раб. тетрадь
(стр.)

Творческое задание на «5» :

презентация на тему «Нарушения сна»:

Бессонница, летаргический сон,

лунатизм, ночные кошмары

A vertical image on the left side of the page shows a dark blue night sky. A bright crescent moon is positioned in the upper right quadrant. Numerous small, white stars are scattered across the sky. At the bottom, there are large, white, fluffy clouds. The overall scene is serene and evocative of a winter night.

**За окном метель кружится,
Дети спят уже давно.
Что же им сейчас приснится,
Сколько нежных, тёплых снов?
Может быть коньки и санки,
Горка снежная , каток
Снятся озорному Саньке,
Кате- шелковый платок.
Может, кот, собака, мышки
Снятся в эту ночь Иришке.
Ну, а малому Антошке
Снятся голуби в окошке.
За окном метель кружится,
Над детьми кружатся сны.
Мы не знаем, что им снится,
Пусть будут добрыми они.**

Приятных и здоровых вам снов!