

*Тема урока :*  
*«Сон и сновидения»*





*«Сон — лучшее лекарство. Он успокаивает, отодвигая все заботы на будущее, дает отдых, восстанавливает силы, но одновременно сон — это злейший враг в момент опасности, когда требуется полная мобилизация всех способностей. Он убаюкивает, когда надо бодрствовать, нашептывает успокаивающие глупости, когда надо смотреть в оба».*

*Элджернон Блэквуд*

# Цель урока ?

- 1) И
- 2) Ра  
сна к  
норм
- 3) ра



роду

# *План урока:*

- 1. Сон, фазы сна
- 2. Причины сна
- 3. Нарушения сна
- 4. Сновидения
- 5. Гигиена сна
- 6. Закрепление пройденного материала.
- 7. Домашнее задание

**В Древнем Египте сон рассматривался как послание богов.**

**Существовал даже бог, который помимо всего прочего защищал людей от ночных кошмаров.**

**Богом сна является **Гипнос.****



Сновидения стали причиной возникновения крупного бизнеса, профессиональные толкователи снов возводили вдоль Нила храмы, чтобы помогать людям понимать свои сны, а также, чтобы помогать людям, обращаться с просьбами к богам дать им во сне ответы на вопросы.



*Регулярная смена сна и бодрствования – это необходимый суточный цикл любого живого организма.*

*1/3 жизни человек проводит во сне.*

*Без сна жизнь невозможна. Бессонница мучительна.*

*Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.*

**В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишенная сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%.**



**СОН** — это торможение основных  
отделов головного мозга, обеспечивающее  
благодаря которому организм восстанавливает  
нейронные связи и работоспособности  
дыхательной системы.

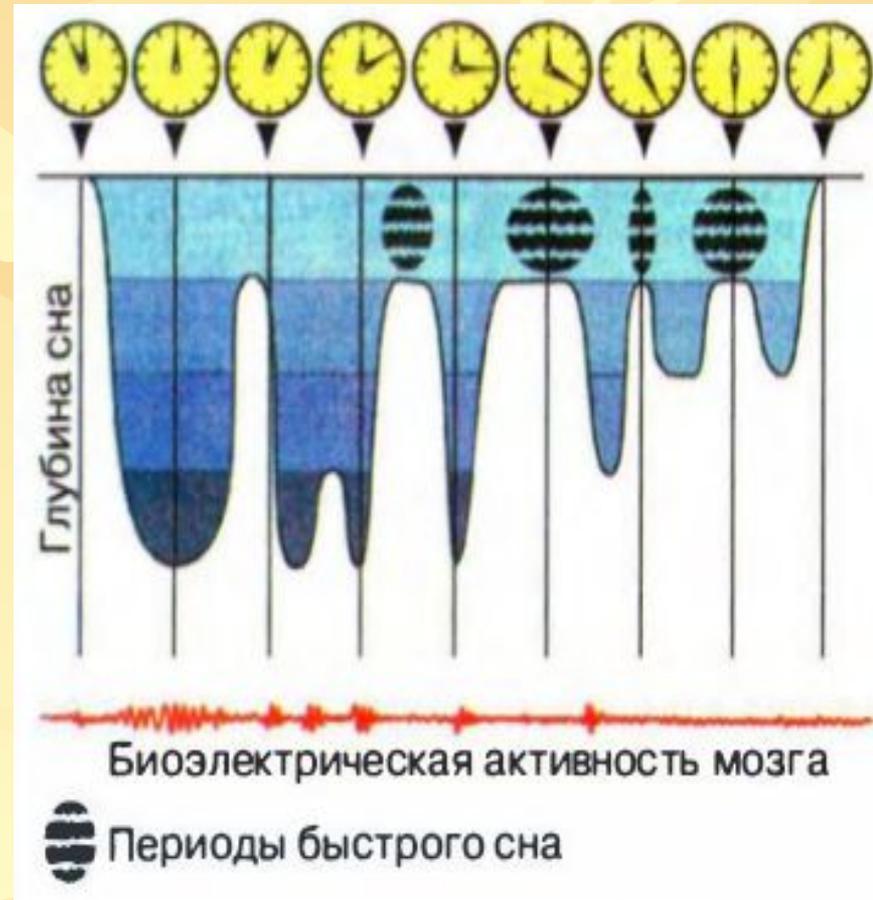
**Что такое сон?  
Найдите определение  
на с. 279 учебника.**



# Природа сна

## Фазы сна

- медленный сон  
(мышцы расслаблены, дыхание ровное, сердцебиение замедленно)
- быстрый сон  
(ритм сердечной деятельности повышается, глазные яблоки под закрытыми веками в движении)



# Цикличность сна



- Активность мозга во время сна меняется, различают 2 периода:
- **1. Медленный сон** характеризуется качественным изменением электрической активности мозга и снижением интенсивности некоторых процессов в организме: снижается мышечный тонус, становятся регулярными и ослабляются дыхание и пульс, отсутствуют движения глаз.
- При пробуждении после «медленного сна» человек обычно отмечает, что у него не было сновидений.

# Стадии медленного сна:

- 1- стадия - засыпание или дремота;
- 2- стадия – поверхностный сон;
- 3 и 4 стадии объединяют под названием дельта-сон. Это наиболее глубокая стадия сна: чтобы прервать ее, разбудить человека на этой стадии сна, нужны самые сильные сигналы (раздражители)



# Цикличность сна



- **2. Быстрый сон** характеризуется активной деятельностью мозга (усиливается мозговая кровотоки), тонус мышц падает до нуля, эпизодически в это время могут возникать быстрые движения глазных яблок при закрытых веках, мышечные подергивания, изменения частоты сердечного ритма и дыхания, подъемы и падения кровяного давления и т. д.
- При пробуждении после «быстрого сна» здоровые люди отмечают что у них были сновидения (яркие, зрительные образы, фантастические и эмоционально насыщенные)

# Причины сна:

- Пр  
к к  
орд

НОЧИ,

**Как вы думаете,  
каковы причины сна?**

- Усталость.
- Привычка, рефлекс, выработанный на время, на обстановку.



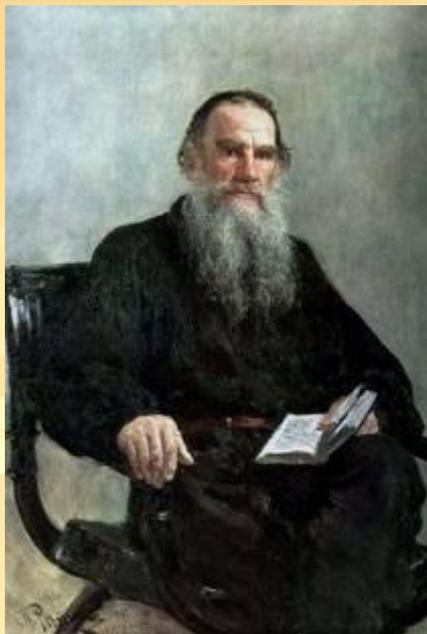
# Группы людей



«Совы» — люди, у которых наблюдается отставание фазы сна. У них отмечается период колебаний циркадных ритмов больше, чем 24 часа, или так называемый синдром отставленной фазы сна.

Установлено, что лица вечернего типа легче приспособиваются к работе в ночную смену. Они предпочитают ложиться спать позже 23—24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы.





**«Совами» были  
Л. Н. Толстой,  
А. П. Чехов.**

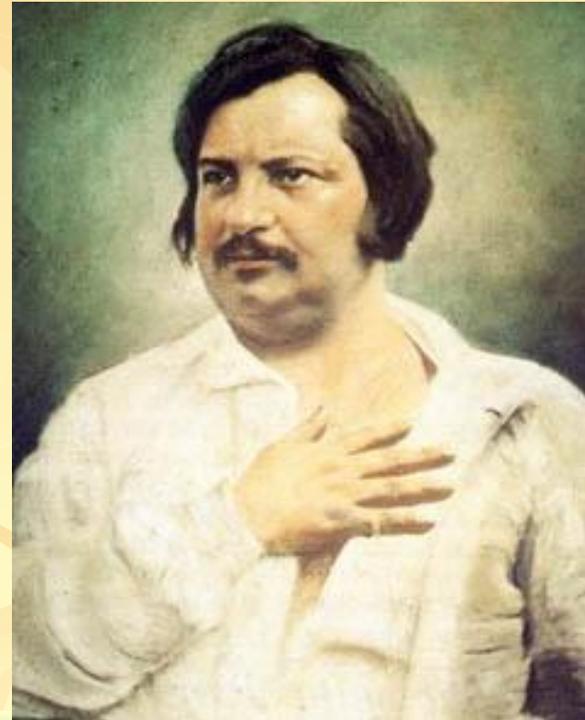


**«ЖАВОРОНКИ»** - люди у которых циркадный тип сдвигается вперед, то есть имеющие синдром опережающей фазы сна. У них период колебания околосуточных ритмов меньше 24 часов. Они рано хотят спать, быстро засыпают и очень рано встают в одни и те же утренние часы. Лучше всего им работается утром на «свежую голову», а к концу дня их работоспособность снижается.

**«ЖАВОРОНКАМИ»  
были Оноре де Бальзак  
и Дмитрий Менделеев.**



Д. И. Менделеев



- Биоритм голубь встречается примерно так же часто как сова, и представляет собой нечто среднее между жаворонком и совой. Легко просыпаясь, голуби прекрасно чувствуют себя весь рабочий день и не теряют трудоспособность к вечеру. Они ложатся спать вовремя и хорошо засыпают. Как правило, биоритмы голубя легко вписываются в классический распорядок дня, и эти люди отличаются хорошим здоровьем, крепкой психикой, всегда полны энергии.

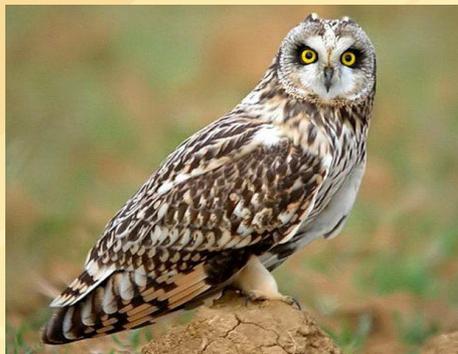


*Экспресс-тест*  
**КТО ВЫ?**



- 1. Трудно ли вам вставать рано утром?  
А) да Б) не всегда В) нет
- 2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?  
А) после часа ночи Б) около 11 ч. В) около 10 ч.
- 3. В какое время вы предпочитаете кушать обильно?  
А) утром Б) в обед В) вечером
- 4. Когда вам легче учить уроки?  
А) поздно вечером Б) днём В) в утренние часы

- если больше ответов А – вы **«сова»**



■ - если больше ответов В – вы **«жаворонок»**

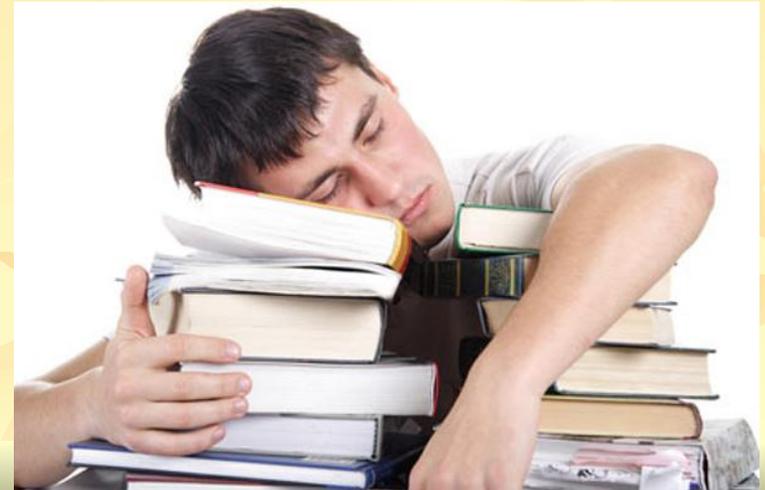


ыше ответов Б – вы **«голубь»**.



## **НАРУШЕНИЯ СНА**

- ✓ **временные**, связаны с переменами в образе жизни, стрессовыми ситуациями дома или на работе, сменой часовых поясов при переезде.
- ✓ **периодические** связаны с длительным нахождением в состоянии стресса, депрессиями и алкоголизмом.
- ✓ **хронические**.



**Летаргия** – это болезненное состояние  
неподвижности, внешне  
напоминающее сон.

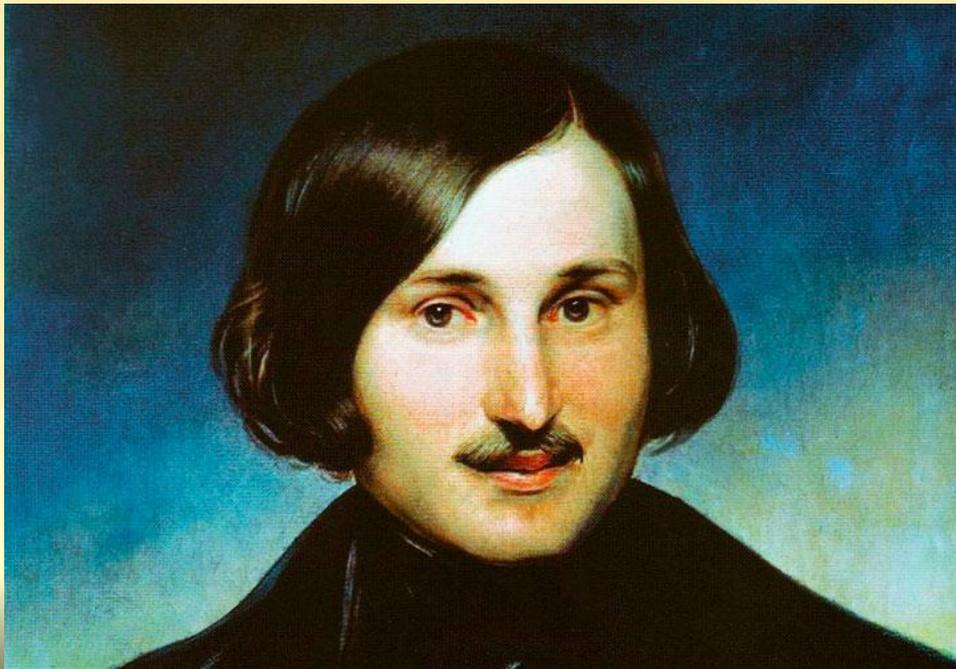
(Любой сон более 24 часов – это  
летаргический сон)

*Приступами летаргического сна страдал  
известный писатель*

*Н. В. Гоголь.*

*"Завещаю тела моего не погребать до тех пор, пока не покажутся явные признаки разложения. Упоминаю об этом потому, что уже во время самой болезни находили на меня минуты жизненного онемения, сердце и пульс переставали биться".*

Н. В. Гоголь



*По одной из версий Гоголь был похоронен в состоянии летаргического сна. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроба обнаружили царапины, кусочки обшивки были под ногтями Гоголя и изменено положение тела («Перевернулся в гробу»).*



# *СНОВИДЕНИЯ*

это нормальная психическая деятельность мозга, протекающая во сне и связанная с комбинацией осознанных и неосознанных явлений внешнего мира и физиологическими процессами организма.



# ГИГИЕНА СНА

- 1. Не ложитесь спать, пока не почувствуете сонливость.*
- 2. Старайтесь не спать в дневное время.*
- 3. Постарайтесь выработать привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, независимо от того, ожидают вас будни или выходные.*



*4. Занимайтесь физическими упражнениями, например, совершайте ежедневно получасовые пешие прогулки. Дозированные нагрузки во второй половине дня за 4-5 часов до сна улучшат качество и количество вашего ночного сна.*



*5. Откажитесь от вредных привычек .*

*6. Обратите внимание на режим питания; последний прием пищи должен быть за 2 часа до наступления сна.*



© Reuters

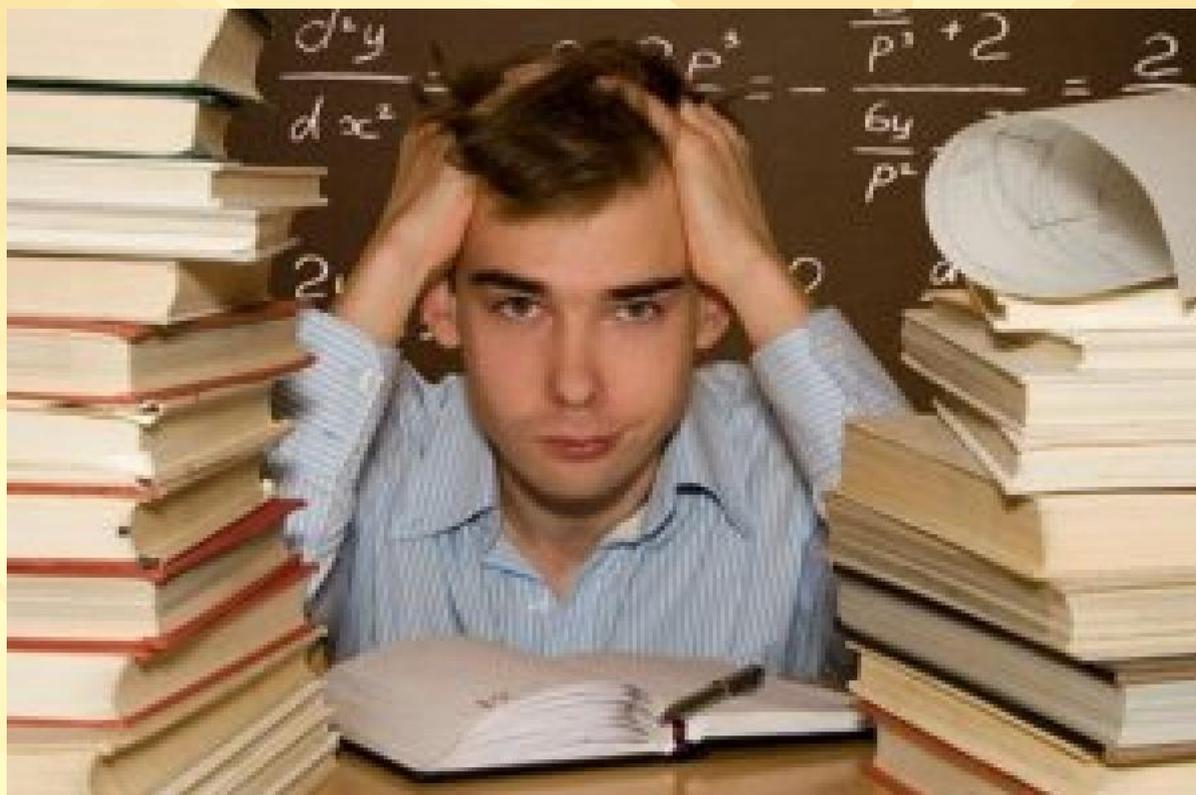


## ***ВЕРНО ИЛИ НЕТ***

1. Человек во сне проводит примерно:  
одну треть своей жизни.
2. Сон- это торможение основных отделов коры  
больших полушарий,
3. Мы видим сны в фазу медленного сна.
4. «Совы» - это люди у которых происходит  
отставание фазы сна;
5. Чтобы лучше выспаться, надо плотно поесть  
перед сном.

## *Проверяем себя*

1. + 2. + 3. - 4. + 5. -



# *Домашнее задание*

- Параграф 54,55
- Составить синквейн по теме: «Сон».

## **Правила составления синквейна.**

1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3 строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;

4 строка - фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;

5 строка – одно слово  
(ассоциация, синоним к теме, обычно существительное),