

# СОН И СНОВИДЕНИЯ



# Сон

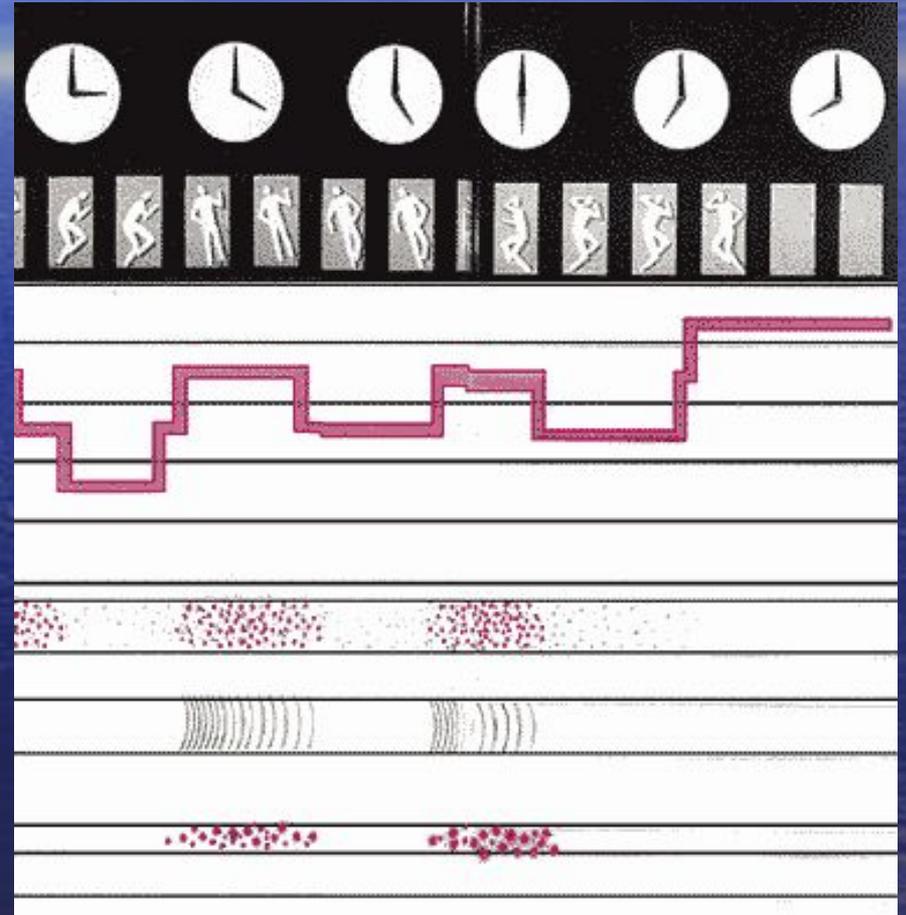
- это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности



# 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)



- **Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишённая сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.**

# Сколько времени человек может находиться без сна



# Летаргия



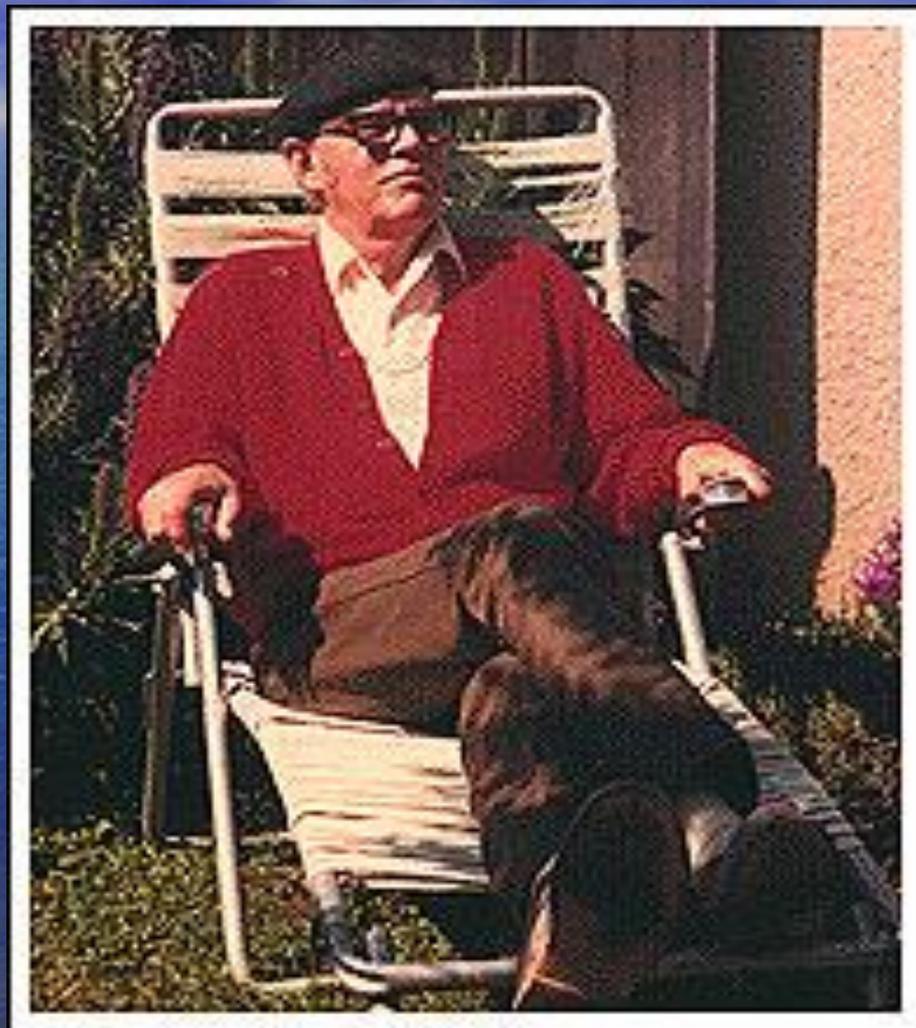
# Лунатизм



# Материя из которой сотканы сны



# Сны по Холлу

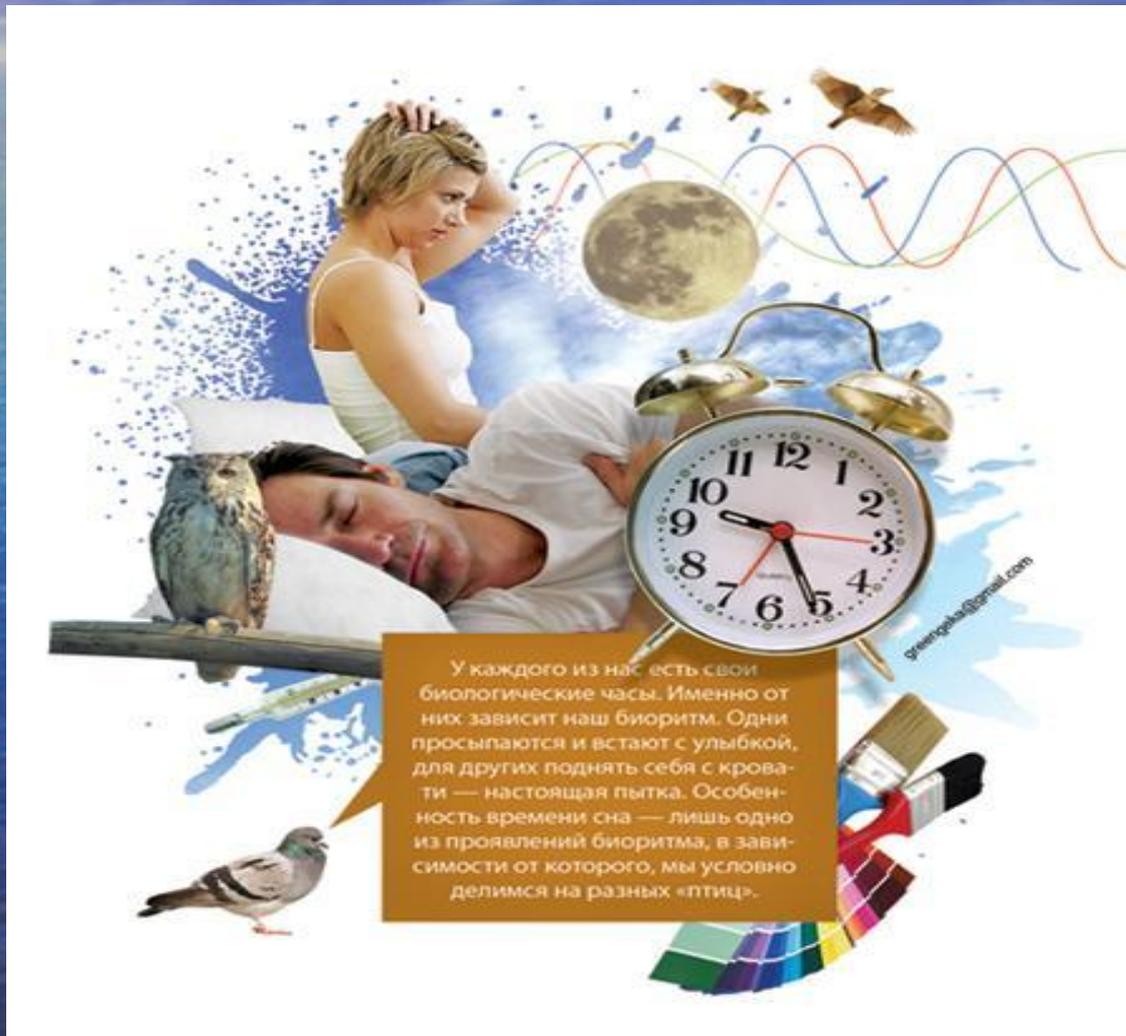


# ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

ДОКТОР ФИОНА ЦУКЕР  
И ДЖОННИ ЦУКЕР



# О «совах», «жаворонках», «голубях».

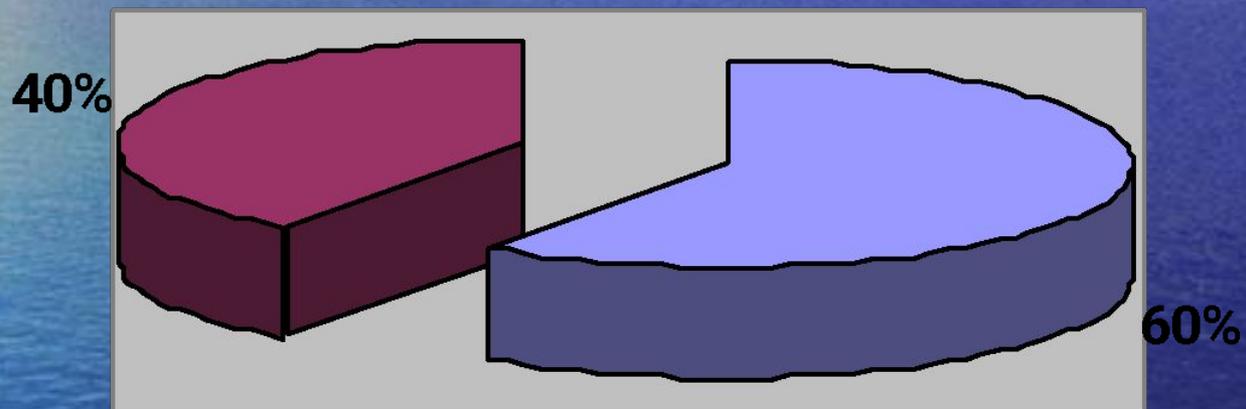


У каждого из нас есть свои биологические часы. Именно от них зависит наш биоритм. Одни просыпаются и встают с улыбкой, для других поднять себя с кровати — настоящая пытка. Особенность времени сна — лишь одно из проявлений биоритма, в зависимости от которого, мы условно делимся на разных «птиц».

# Скажи как ты спишь...



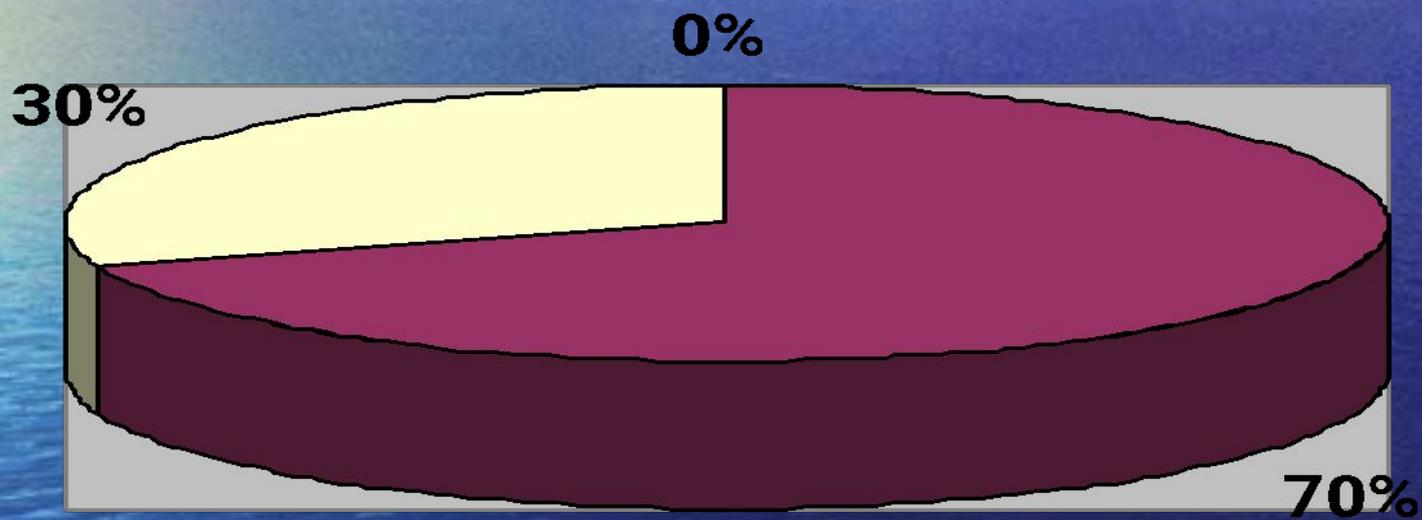
# 10 класс



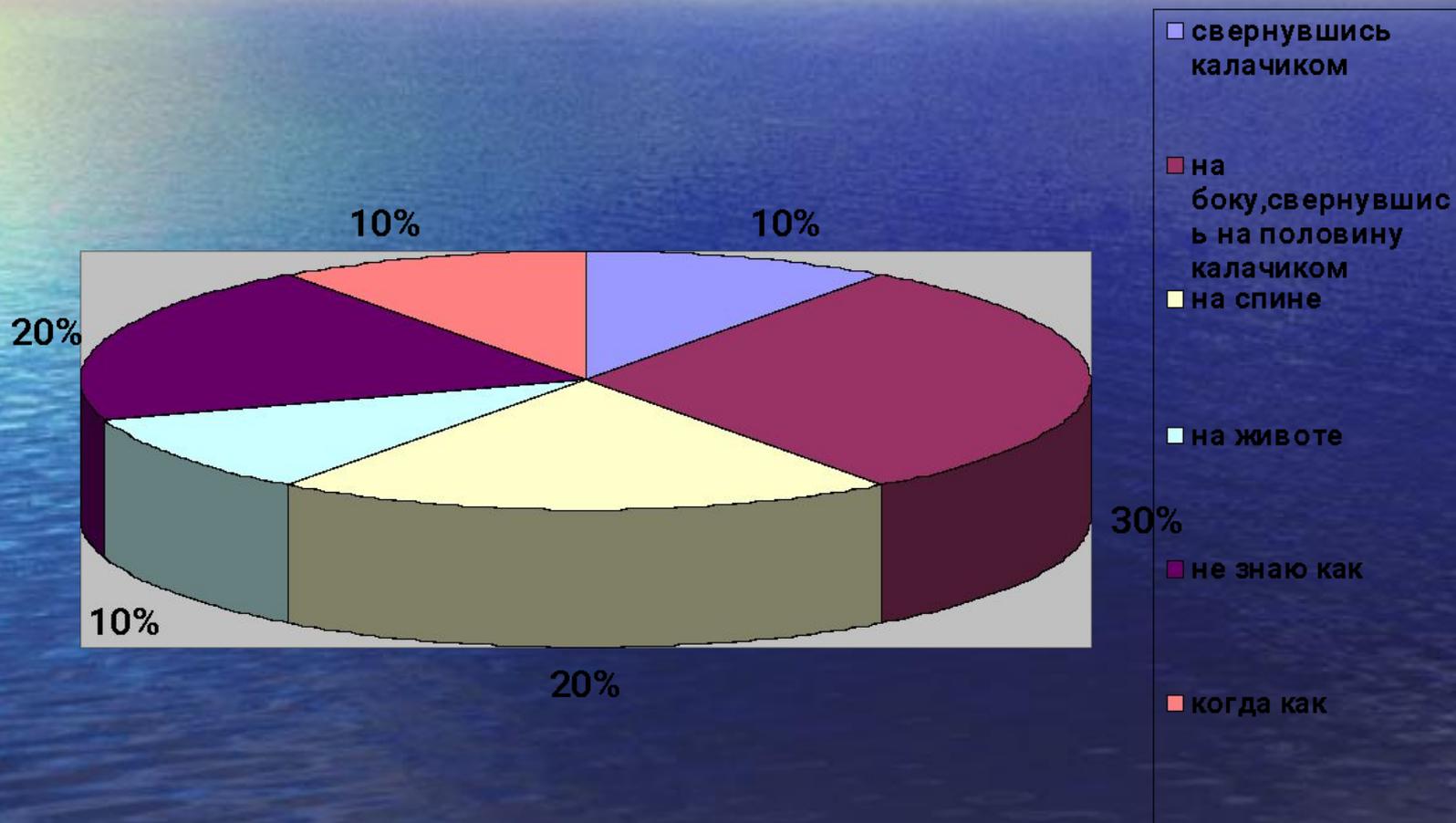
■ хорошо спят

■ плохо

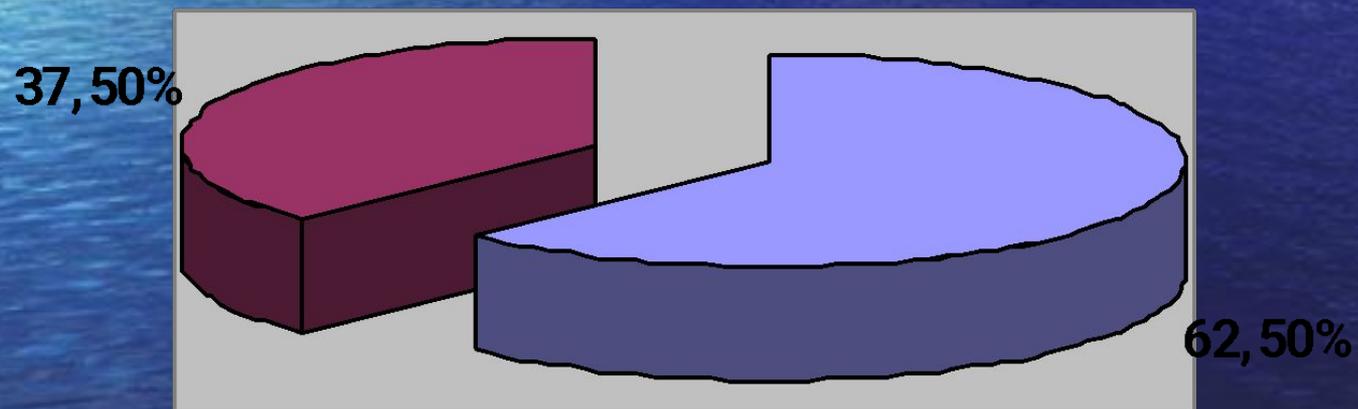
# Сбываются ли ваши сны?



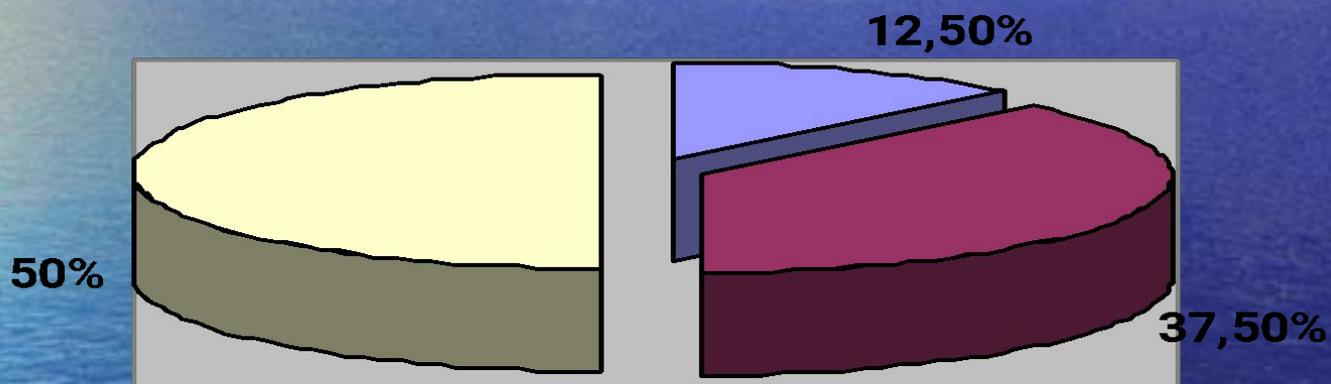
# Как вы спите?



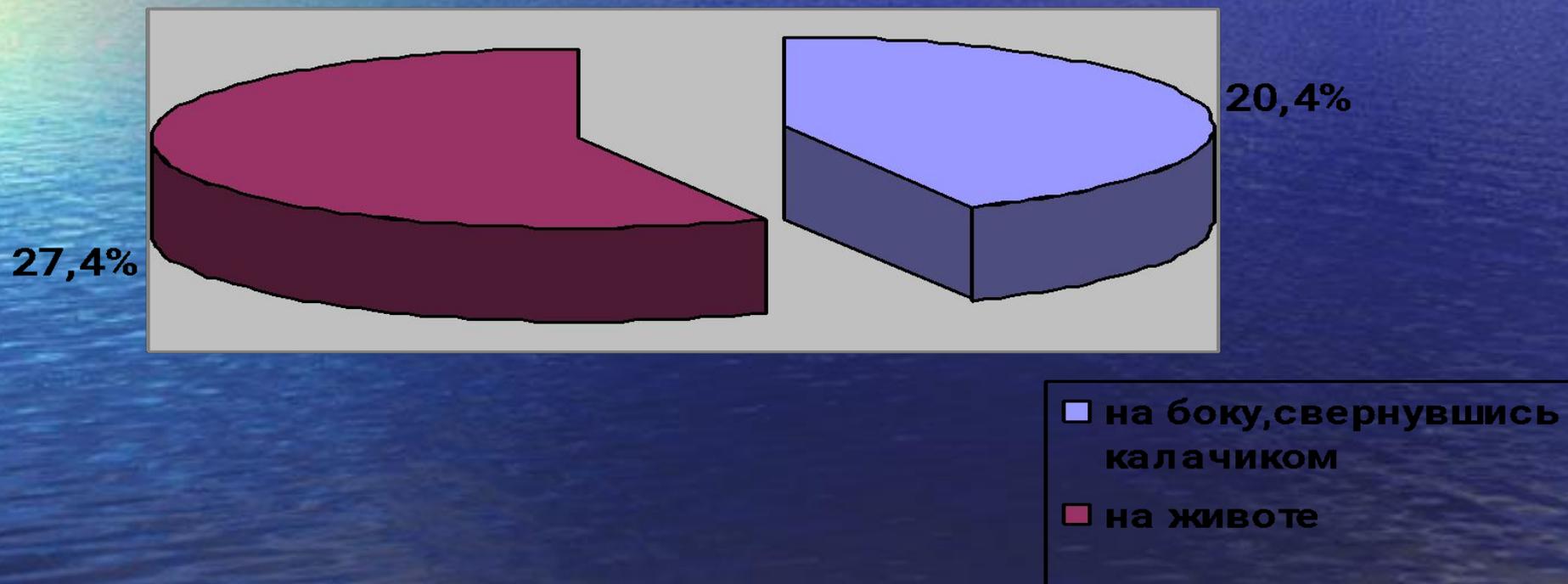
# 11 класс



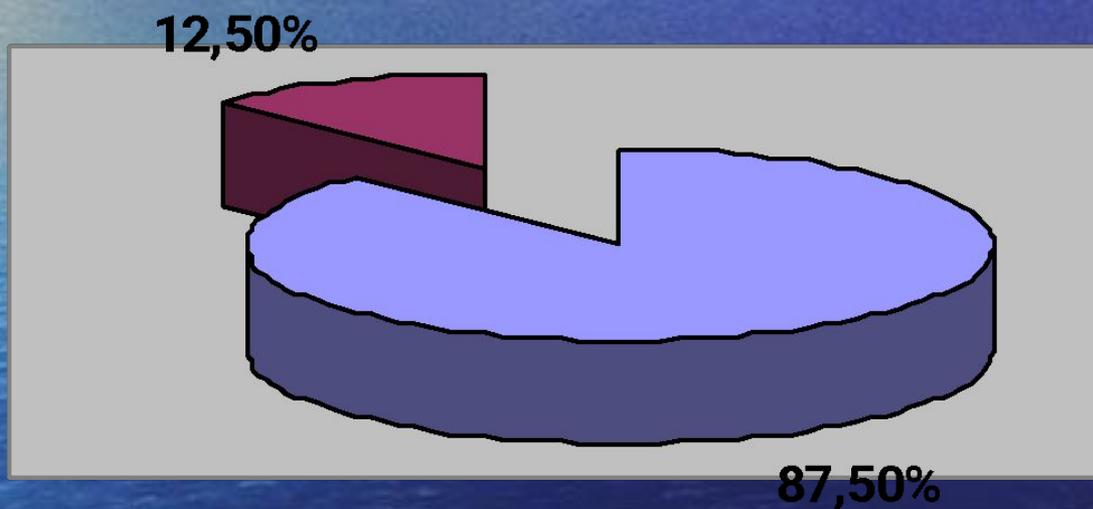
# Сбываются ли ваши сны?



# Как вы спите?



# Вы часто заглядываете в сонник?



Сделаем вывод:



ВЛАД АМЕЛИН  
VLAD-AMELIN.RU

- Сон необходим организму
- Он должен быть полноценным и достаточно длинным
- Сон необходимо правильно организовать
- При нарушении режима сна ученики не могут полноценно работать на уроке
- При нарушении сна, в организме накапливается усталость, а в знаниях увеличивается пробел

# *Интересные факты о сне*



Спасибо за внимание