



# СОН И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

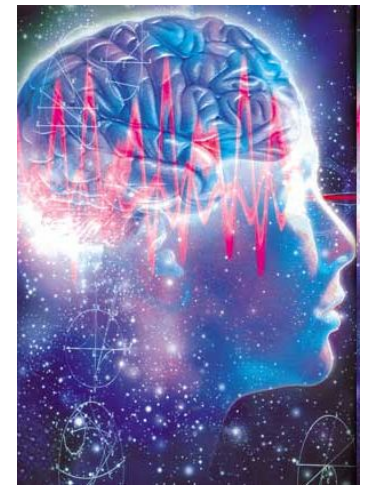
**Автор: Оспенникова М.П.,  
учитель естествознания, ГС(К)ОУ  
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

# Содержание

- **1. Определение сна.**
- **2. Значение сна.**
- **3. Сновидения.**
- **4. Пророческие сны.**
- **5. Гигиена сна.**

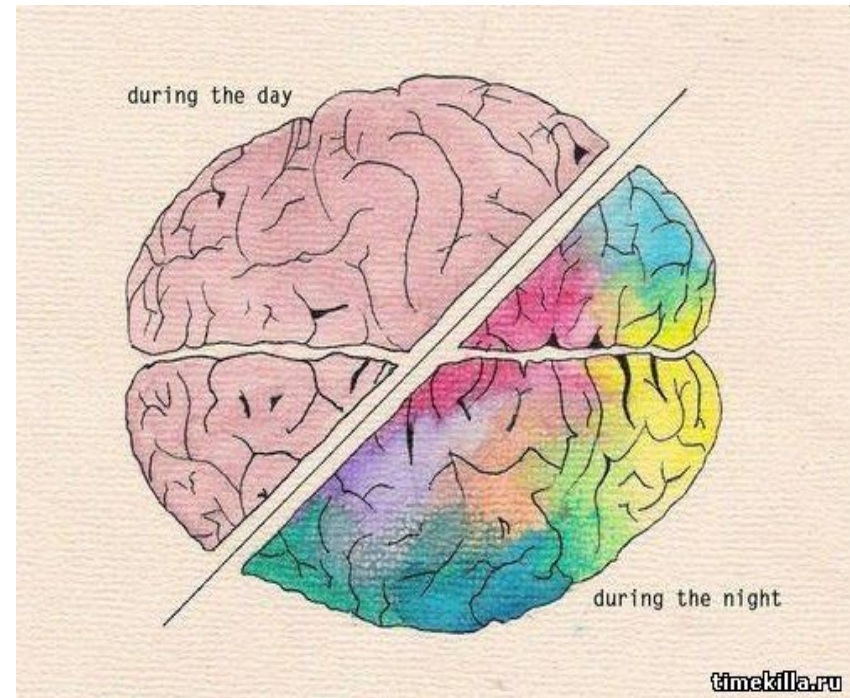
# Что такое сон?

- Сон – состояние нервной системы, при котором отключается активная работа коры головного мозга, замедляются процессы кровообращения, дыхания, расслабляются мышцы.



# Значение сна.

- Сон предохраняет нервную систему и весь организм от переутомления.



# Сновидения

- **Все люди видят сны. Это связано с тем, что работа головного мозга во сне полностью не прекращается. Обычно человеку снится то, что с ним происходило, что его волнует. Иногда мысли путаются и тогда мы видим фантастические сны.**



# Вещие сны

- Древний Рим.
- Жена Гая Юлия Цезаря увидела во сне, что ее муж будет завтра убит в Сенате. Она умоляла его не идти туда. Но он пошел и ...



# Убийство Г.Ю.Цезаря в Сенате.



# Сон М.В.Ломоносова

- На борту шхуны «Святая Мария» он плыл из Гамбурга в Санкт-Петербург. Снится сон, что он на безлюдном острове бежит по ледяной воде и находит труп своего отца.





# Сон Д.И.Менделеева

- **Д.И.Менделеев – знаменитый химик очень долго не мог объединить в систему изученные химические элементы. Ему приснился сон, где они стояли в определенной таблице.**



# Таблица Менделеева

**ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ  
Д. И. МЕНДЕЛЕЕВА**

№ периода	№ группы	Символ русского языка	Символ латинского языка	Атомный вес	№ атомного ядра	Периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева			№ группы	№ периода																																																																																																																																																																																																								
						1	2	3																																																																																																																																																																																																										
1		H	H	1,0079	1					He	He	4,0026	2	1																																																																																																																																																																																																				
2	1	Li	Li	6,941	3	Be	Be	9,0122	4	2	B	B	10,811	5	2	C	C	12,011	6	2	N	N	14,007	7	2	O	O	15,999	8	2	F	F	18,998	9	2	Ne	Ne	20,180	10	2																																																																																																																																																																										
3	1	Na	Na	22,990	11	Mg	Mg	24,305	12	3	Al	Al	26,982	13	3	Si	Si	28,086	14	3	P	P	30,974	15	3	S	S	32,06	16	3	Cl	Cl	35,453	17	3	Ar	Ar	39,948	18	3																																																																																																																																																																										
4	1	K	K	39,098	19	Ca	Ca	40,078	20	4	Sc	Sc	44,956	21	4	Ti	Ti	47,88	22	4	V	V	50,942	23	4	Cr	Cr	52,004	24	4	Mn	Mn	54,938	25	4	Fe	Fe	55,845	26	4	Co	Co	58,933	27	4	Ni	Ni	58,69	28	4	Cu	Cu	63,546	29	4	Zn	Zn	65,38	30	4	Ga	Ga	69,723	31	4	Ge	Ge	72,64	32	4	As	As	74,922	33	4	Se	Se	78,96	34	4	Br	Br	79,904	35	4	Kr	Kr	83,80	36	4																																																																																																																								
5	1	Rb	Rb	85,468	37	Sr	Sr	87,62	38	5	Y	Y	88,906	39	5	Zr	Zr	91,224	40	5	Nb	Nb	92,906	41	5	Mo	Mo	95,94	42	5	Tc	Tc	98	43	5	Ru	Ru	101,07	44	5	Rh	Rh	102,905	45	5	Pd	Pd	106,42	46	5	Ag	Ag	107,868	47	5	Cd	Cd	112,412	48	5	In	In	114,818	49	5	Sn	Sn	118,710	50	5	Sb	Sb	121,757	51	5	Te	Te	127,6	52	5	I	I	126,905	53	5	Xe	Xe	131,29	54	5																																																																																																																								
6	1	Cs	Cs	132,905	55	Ba	Ba	137,327	56	6	La	La	138,905	57	6	Ce	Ce	140,12	58	6	Pr	Pr	140,908	59	6	Nd	Nd	144,24	60	6	Pm	Pm	145	61	6	Sm	Sm	150,36	62	6	Eu	Eu	151,964	63	6	Gd	Gd	157,25	64	6	Tb	Tb	158,925	65	6	Dy	Dy	162,50	66	6	Hf	Hf	178,49	72	6	Ta	Ta	180,948	73	6	W	W	183,84	74	6	Re	Re	186,207	75	6	Os	Os	190,23	76	6	Pt	Pt	195,084	78	6	Au	Au	196,967	79	6	Hg	Hg	200,59	80	6	Tl	Tl	204,384	81	6	Pb	Pb	207,2	82	6	Bi	Bi	208,98	83	6	Po	Po	209	84	6	At	At	210	85	6	Fr	Fr	223	87	6	Ra	Ra	226	88	6	Ac	Ac	227	89	6	Th	Th	232,038	90	6	Pa	Pa	231,036	91	6	U	U	238,029	92	6	Np	Np	237,048	93	6	Pu	Pu	244,041	94	6	Am	Am	243,061	95	6	Cm	Cm	247	96	6	Bk	Bk	247	97	6	Cf	Cf	251	98	6	Es	Es	252	99	6	Fm	Fm	257	100	6	Md	Md	258	101	6	No	No	259	102	6	Lw	Lw	262	103	6
7	1	E-Au		287	111	E-Hg		284-285	112	7	E-Tl		281	113	E-Pb		284-285	114	7	E-Bi		281	115	E-Po		284-285	116	7	E-At		285	117	7	E-Rn		286	118	7	E-Em		286	119	7																																																																																																																																																																							

# Создание швейной машинки.

- **Американец Илайес Хоу долго работал над созданием швейной машинки. Осталась мелочь – игла. . .**



# Гигиена сна

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

# СПОКОЙНОЙ НОЧИ..



# Использованные Интернет ресурсы

- [/images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=сон и гигиена сна&ed=](#)
- [yandex.ru/yandsearch?text=таблица+менделеева&lr=2](#)
- [yandex.ru/yandsearch?text=таблица+ломоносов&lr=2](#)