



СОН И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

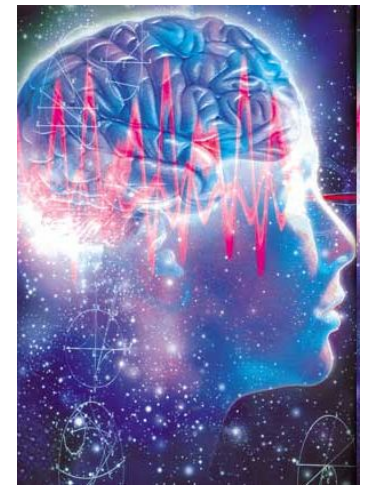
**Автор: Оспенникова М.П.,
учитель естествознания, ГС(К)ОУ
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

Содержание

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

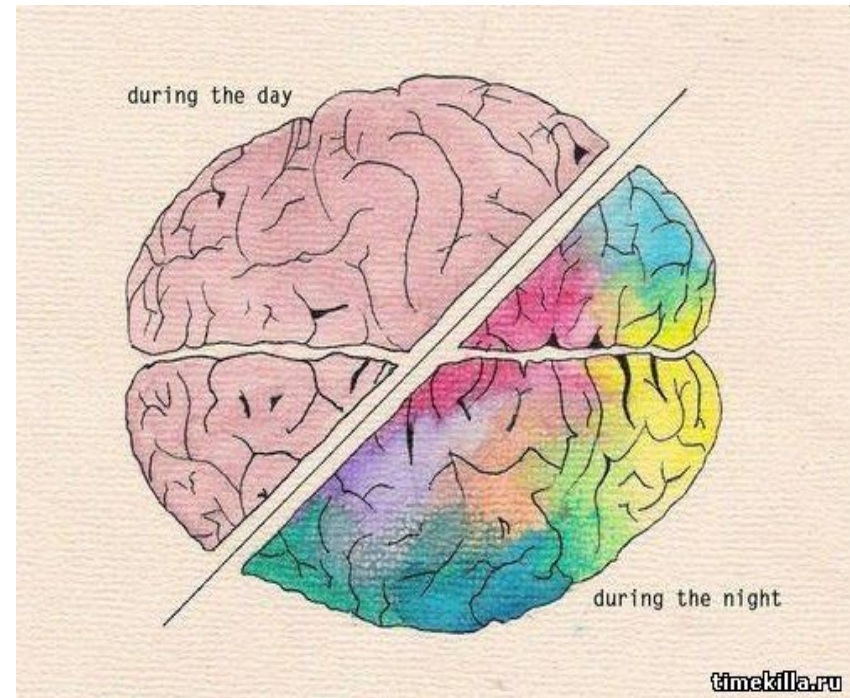
Что такое сон?

- 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**

№ п/п по IUPAC	Символ	Обозначение	Атомный вес	№	Группы										№
					I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1	H	1.00794	1											1	
2	He	4.002602	2											2	
3	Li	6.941	3	Be	B	C	N	O	F	Ne					
4	Na	22.98976928	11	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar					
5	K	39.0983	19	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni			
6	Cu	63.546	29	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr					
7	Rb	85.4678	37	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd			
8	Ag	107.8682	47	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe					
9	Cs	132.90545196	55	Ba	La	Hf	Ta	W	Re	Os	Pt				
10	Au	196.966569	79	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Fr					
11	E-Au		112	E-Hg	E-Tl	E-Pb	E-Bi	E-Po	E-At	E-Fr					
12	Fe	55.845	26	Co	Ni	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd			
13	Ru	101.07	44	Rh	Pd	Tb	Dy	Hb	Er	Tu	Yb	Lu			
14	Os	190.23	76	Ir	Pt	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm			
15	E-Os		110	E-Ir	E-Pt	E-Th	E-Pa	E-U	E-Np	E-Pu	E-Am	E-Cm			

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](#)