



СОН И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

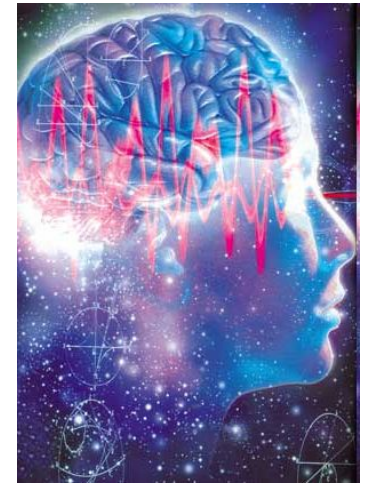
**Автор: Оспенникова М.П.,
учитель естествознания, ГС(К)ОУ
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

Содержание

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

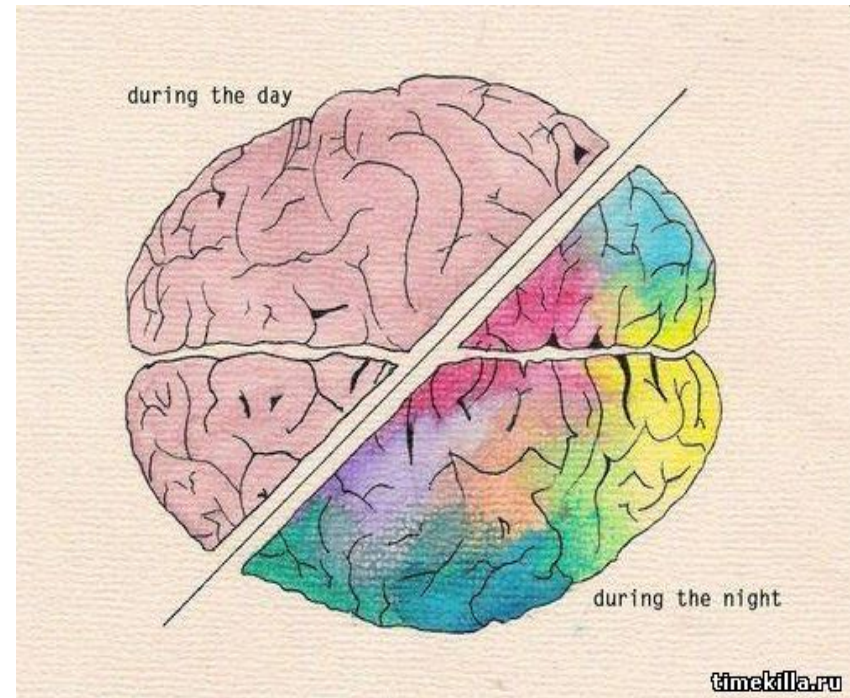
Что такое сон?

- 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.



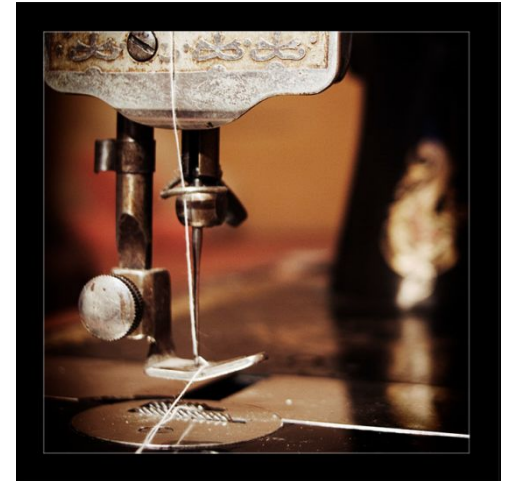
Сон Д.И.Менделеева

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



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](#)