



# Сон и его значение

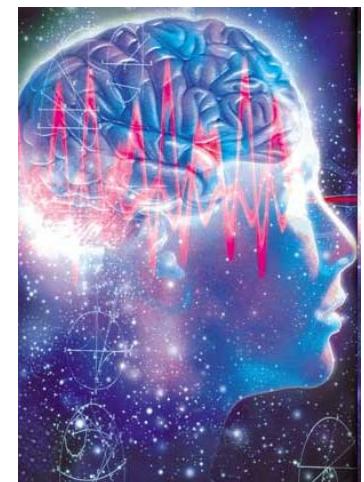
**Автор: Оспенникова М.П.,  
учитель естествознания, ГС(К)ОУ  
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

# Содержание

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

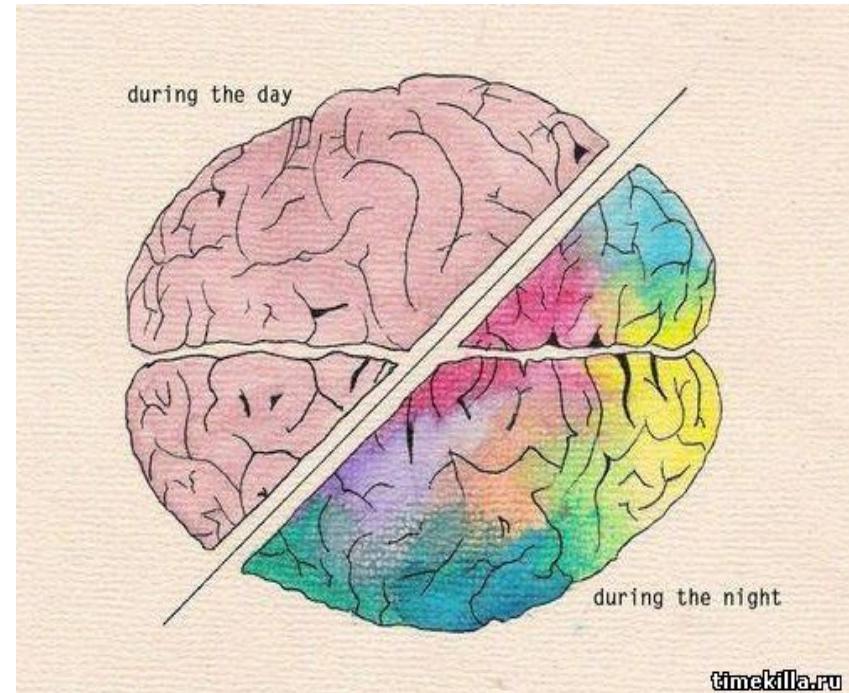
# Что такое сон?

- 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.



ArtNow.ru

# 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.**

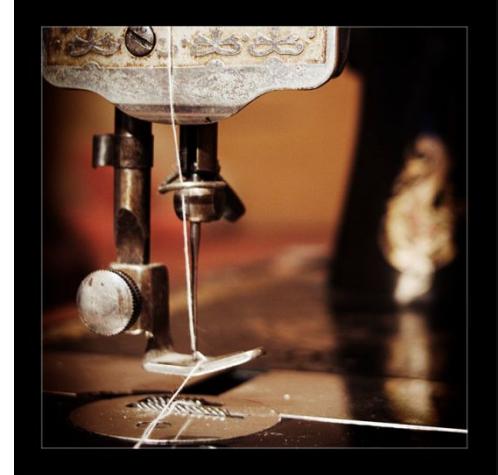


# Таблица Менделеева

Номер	Символ	Обозначение	Природное количество изотопов	Период		Группа
				1	2	
1	H	Гелий	100%	1	2	1
2	Li	Литий	7	3	4	2
3	Na	Натрий	100%	5	6	3
4	K	Калий	20	7	8	4
5	Cu	Медь	65-70	9	10	5
6	Rb	Рубидий	20	11	12	6
7	Ag	Серебро	100%	13	14	7
8	Cs	Цезий	100%	15	16	8
9	Au	Золото	100%	17	18	9
10	Fr	Франций	100%	19	20	10
11	E-Au	Элемент-Золото	100%	21	22	11
12	E-Hg	Элемент-Меркурий	100%	23	24	12
13	E-Tl	Элемент-Таллий	100%	25	26	13
14	E-Pt	Элемент-Платина	100%	27	28	14
15	E-Os	Элемент-Осиевый	100%	29	30	15
16	E-Ir	Элемент-Иридий	100%	31	32	16
17	E-Pt	Элемент-Платина	100%	33	34	17
18	E-Pt	Элемент-Платина	100%	35	36	18
19	Co	Кобальт	90-92, 94	37	38	19
20	Ru	Рутений	90-92, 94	39	40	20
21	Os	Осиевый	90-92, 94	41	42	21
22	E-Os	Элемент-Осиевый	90-92, 94	43	44	22
23	Tb	Тербий	100%	45	46	23
24	Dy	Диодий	100%	47	48	24
25	Th	Титан	100%	49	50	25
26	Pa	Паксиевый	100%	51	52	26
27	Bk	Бакниевский	100%	53	54	27
28	Cf	Калифорний	100%	55	56	28
29	Es	Экзиний	100%	57	58	29
30	Fm	Фемиевский	100%	59	60	30
31	Md	Менделиевский	100%	61	62	31
32	No	Нодиевский	100%	63	64	32
33	Lw	Лонгвудин	100%	65	66	33
34	Eu	Европий	100%	67	68	34
35	Gd	Гадолиний	100%	69	70	35
36	Tb	Тербий	100%	71	72	36
37	Lu	Лютий	100%	73	74	37
38	Cm	Каманиевский	100%	75	76	38
39	No	Нодиевский	100%	77	78	39

# 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=1](https://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=сон%20и%20гигиена%20сна&ed=1)
- [yandex.ru/yandsearch?text=таблица+менделеева&lr=2](https://yandex.ru/yandsearch?text=таблица+менделеева&lr=2)
- [yandex.ru/yandsearch?text=таблица+ломоносов&lr=2](https://yandex.ru/yandsearch?text=таблица+ломоносов&lr=2)