

СОН: НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ



**Выполнила ученица 10 класса
МОУ «СОШ № 11г.Вольска»**

Убакаева Марина

**Руководитель педагог-психолог
Степанцова Екатерина Анатольевна**

21.10.2016

Сон: неизвестное об известном



Сон – очень интересное, таинственное явление, привлекающее внимание многих ученых. В самом деле, что мы знаем о сне? Сон отнимает у нас много времени, одни люди нуждаются во сне больше, другие меньше, сон дает организму время для отдыха. Вот пожалуй и все. Да и самими учеными природа сна еще изучена недостаточно.



А ведь сон очень интересен и важен, причем не только для людей но и для животных.

Именно поэтому, я решила узнать о сне больше.

Актуальность данной темы!



Данная тема актуальна и интересна практически для всех людей, ведь **сон – это наше здоровье, а в современном мире так важно следить за своим здоровьем и делать все возможное для того, чтобы его не испортить.** Сейчас нарушение сна можно встретить не только у взрослых, как это было ранее, но и у детей, что отражается на их здоровье, успеваемости.

Цели и задачи

Цель моей работы: изучить научную литературу по данной теме, провести исследование «Факторы, влияющие на здоровый сон человека».

Задачи:

- **1. Сформулировать четкое определение сна.**
- **2. Провести социологический опрос среди взрослых и детей;**
- **3. На основе проведенного опроса сделать выводы о причинах нарушения сна;**
- **4. Выяснить, снятся ли людям сны, и верят ли они в то, что сны способны сбываться;**
- **5. Собрать интересные факты о сне.**

Что же такое сон?

С о н – это разлившееся торможение, охватившее всю кору больших полушарий головного мозга, а при глубоком сне – спустившееся и на некоторые нижележащие отделения мозга.



Необходимость сновидений



Человек, лишенный возможности видеть сны, становится рассеянным и раздражительным, а в некоторых случаях наблюдаются даже симптомы психоза и галлюцинации.

БДГ-сон

БДГ - аббревиатура названия

"быстрые движения глаз".

Когда человек видит сон, его глаза совершают быстрые движения из стороны в сторону.

БДГ-сон начали изучать в начале пятидесятых, а до того большинство ученых разделяли точку зрения И. П. Павлова, что во время сна мозг как бы "выключается".



Исследователи сна



- **И.П. Павлов** рассматривал физиологическую основу сновидений как нервные следы «прежних раздражений».
- **И.М. Сеченов** считал сновидения «небывалой комбинации уже бывалых впечатлений».
- **Доктор Фрейд** изучал так называемые «вещие сны».
- Профессор физиологии Чикагского университета **Натан Клейтман**, которого считают отцом современных исследований сна.
- **Евгений Асеринский** исследовал взаимосвязь между движениями глаз и сном.

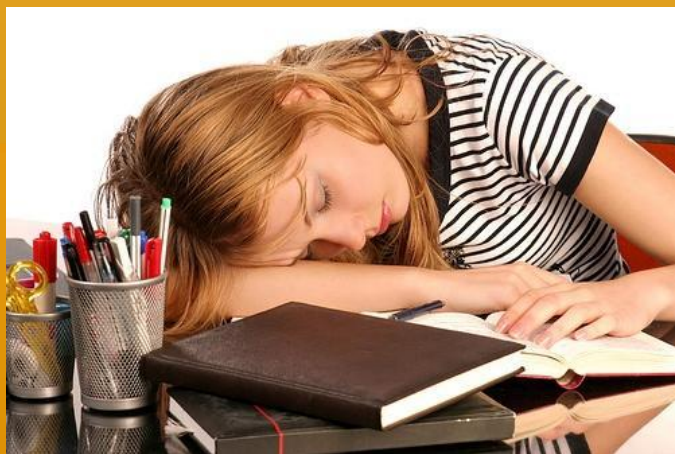
Научные открытия во сне

- **Декарт** - человек, который впервые сформулировал постулаты рационального эмпиризма.
- Когда **Эйнштейна** спросили, как он пришёл к созданию теории относительности, ученый ответил, что она приснилась ему еще в юности.
- Ученый **Фридрих Август Кекуле** открыл знаменитую формулу бензольного кольца, когда мирно дремал в дилижансе.
- **Менделеев** говорил, что периодическая таблица элементов явилась ему во сне, облеченная в форму камерной музыки.
- **Нильсу Бору** приснились скачки, и бег лошадей по размеченным беговым дорожкам ипподрома натолкнул его на мысль о существовании орбит движения электронов вокруг атомного ядра.
- **Элиас Хоу** благодаря своему сну изобрёл швейную иглу.



Патология сна

- Бессонница
- Храп
- Сомнамбулизм (лунатизм)
- Летаргия



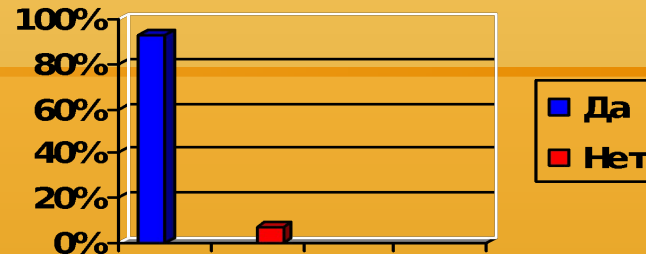
Основные причины плохого сна у детей:

1. Физиологические особенности сна ребенка
2. Эмоциональные перегрузки
3. Соматические проблемы
4. Неврологические проблемы

Исследование (влияние факторов на сон человека, все ли видят сны?)

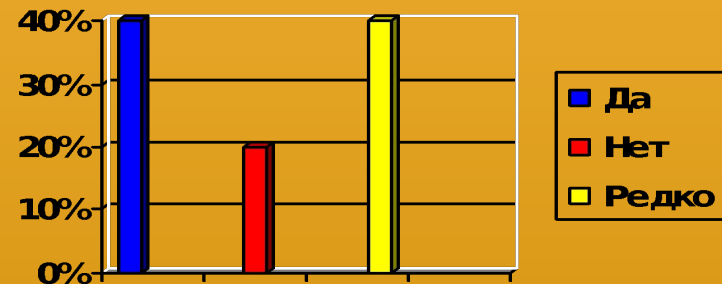
1. Снятся ли вам сны?

Да – 93%;
Нет – 7%



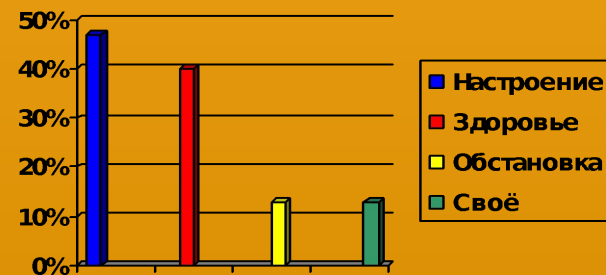
2. Часто вы их запоминаете?

Да – 40%;
Редко – 40%;
Нет – 20%



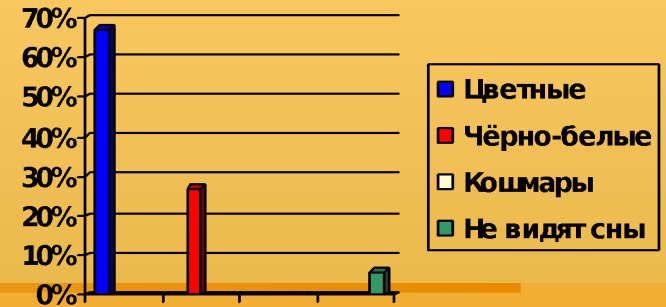
3. Что влияет на ваш сон?

1) ваше настроение (47%);
2) состояние здоровья (40%);
3) обстановка в комнате (13%);
4) своё (13%)



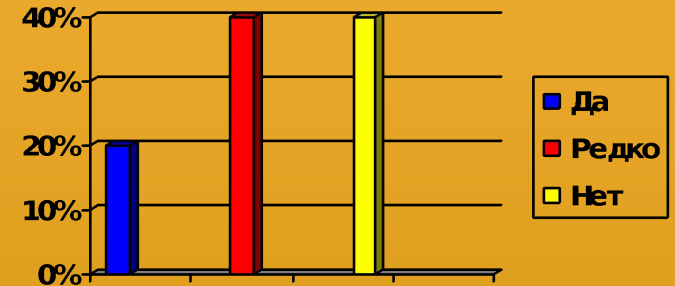
4. Какие вам снятся чаще всего сны?

- 1) яркие и цветные (67%);
- 2) чёрно-белые (27%);
- 3) кошмары (0%);
- 4) не видят сны (6%)



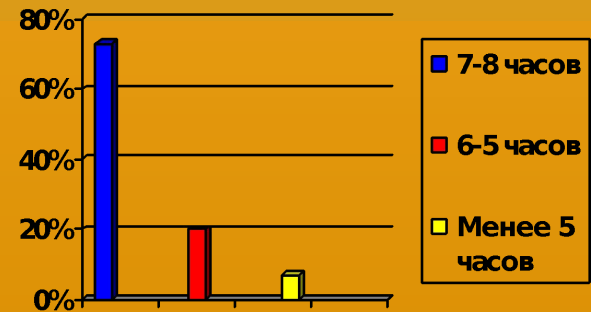
5. Спите ли вы днём?

- Да – 20%;
Редко – 13%;
Иногда – 27%;
Нет – 40%



6. Сколько часов вы спите в сутки?

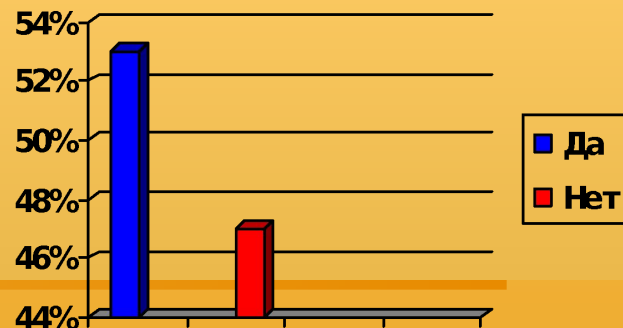
- 7-8 часов (73%);
6-5 часов (20%);
Менее 5 часов (7%)



7. Бывает ли у вас бессонница?

Да – 53%;

Нет – 47%



8. Что может помешать, вам заснуть?

1 – плотный ужин (0%);

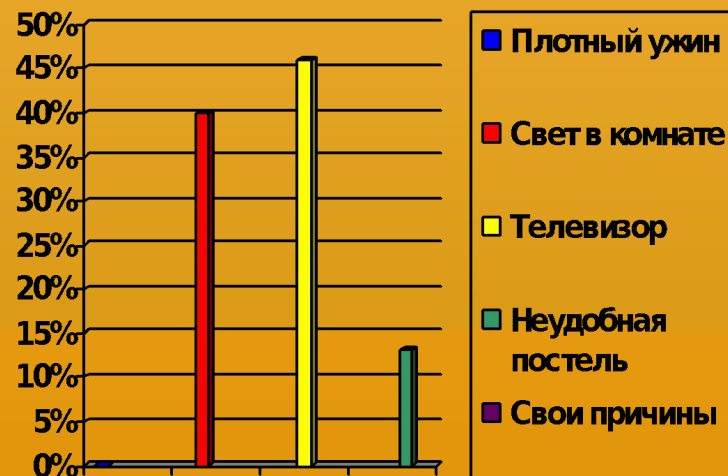
2 – свет в комнате (40%);

3 – темнота в комнате (0%);

4 – работающий телевизор (46%);

5 – неудобная постель (13%);

6 – свои причины 33% (плохие мысли, нервное состояние, температура в комнате, самочувствие)

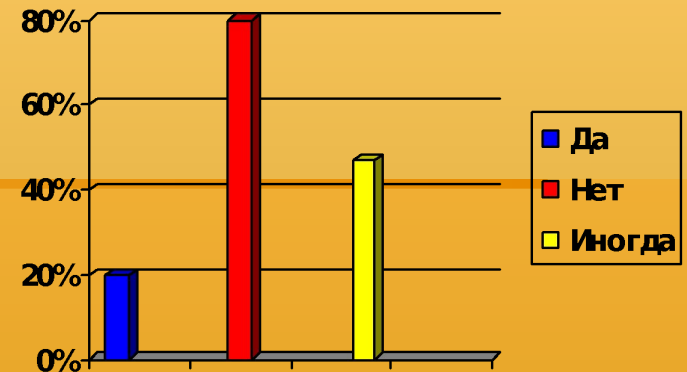


**9. Часто ли вам снятся
вещие сны?**

Да – 20%;

Нет – 33%;

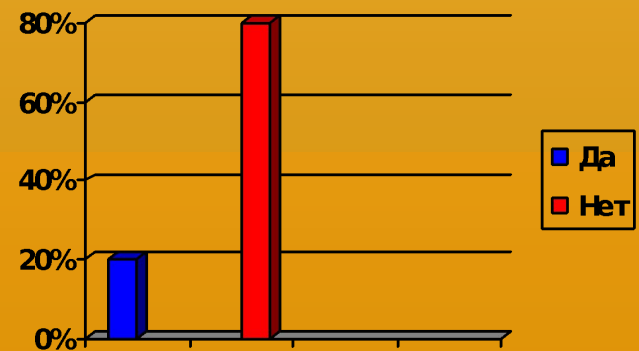
Иногда – 47%



10. У вас бывают озарение во сне?

Да – 20%;

Нет – 80%.



Обобщение и выводы.

- Из всех опрошенных 93% ответили, что сны им снятся и лишь 7% сны не снятся.
- 40% опрошенных (тем, кому сны снятся), сны запоминают, 40%- запоминают иногда, 20% своих снов не запоминают.
- Больше всего на сон человека влияет: настроение, и состояние здоровья.
- Большинство людей видят яркие и цветные сны.
- Большинство опрошиваемых (73%) соблюдают режим дня и спят 7-8 часов. 7% спят меньше 5 часов, что может вредить здоровью.
- Данные, полученные на этом вопрос, насторожили меня: 53% опрошиваемых страдают бессонницей.
- Из факторов мешающих заснуть, на первом месте стоит свет в комнате и работающий телевизор. Некоторым людям помехой может служить неудобная постель и свои причины (мысли плохие, нервно состояние, температура в комнате и т. д.)

Опрос на тему «Снятся ли вам сны».

Рисуночный тест «Нарисуй свой сон»

По эмоциональному восприятию детей этого возраста они подвержены страхам и эмоциональному напряжению. Это возможно по нескольким причинам: одна из причин, большой поток негативной информации (ураган, авария), вторая причина, дети смотрят фильмы не по возрасту (убийство, жестокость, насилие) и страхи связанные с близкими людьми. Это скандал родителей, наказание детей. Некоторые дети ассоциировали свои сны с просматриваемыми ими мультфильмами и компьютерным играми.

Заключение

В заключение, хочу дать несколько *рекомендаций*: помните, **сон – ваше здоровье**, поэтому нужно тщательно следить за его качеством и продолжительностью.

- - старайтесь соблюдать режим;
- - не ложитесь спать слишком поздно;
- - выберите для себя метод, который будет способствовать качеству улучшения сна;
- - обязательно обращайтесь к врачу при каком-либо нарушении качества сна.

