



# СОН И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

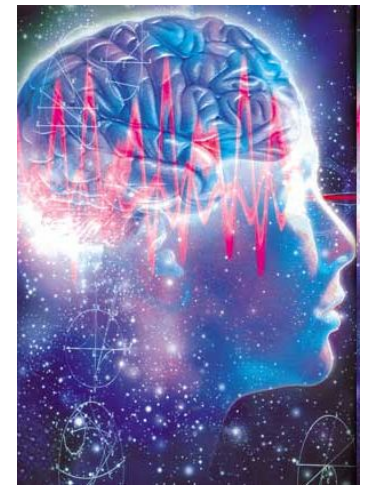
**Автор: Оспенникова М.П.,  
учитель естествознания, ГС(К)ОУ  
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

# Содержание

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

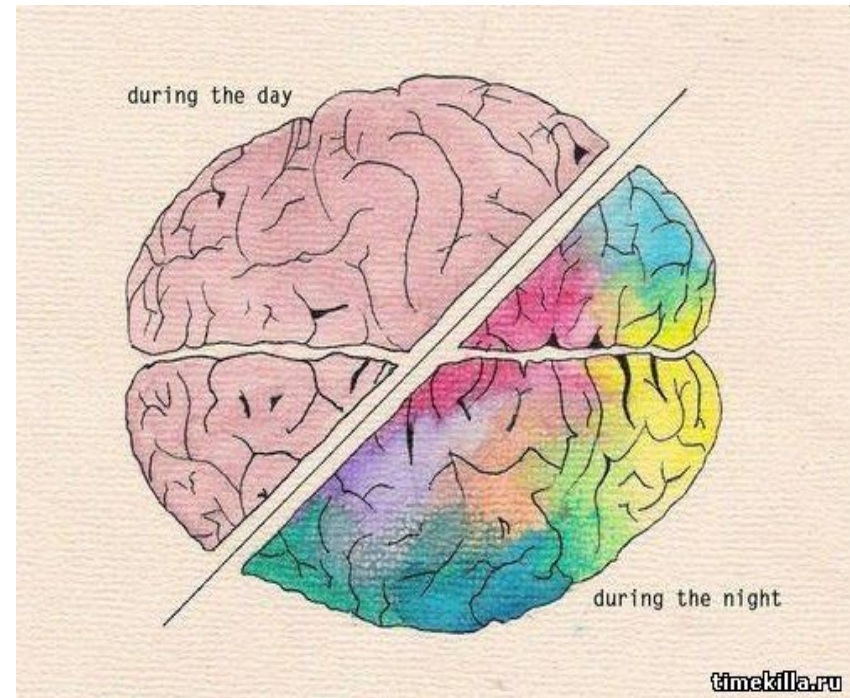
# Что такое сон?

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



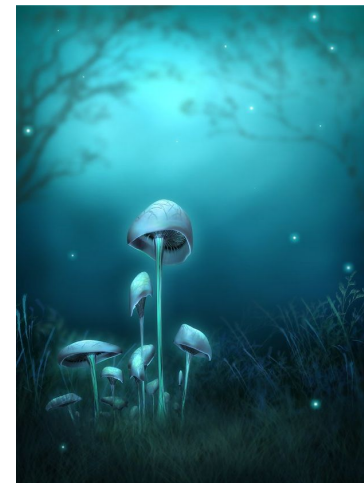
# Значение сна.

- 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**

Элементы I-IV	Срок создания	Область нахождения	Характерные химические свойства	№	Группы								№	
					I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	0	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	0	2	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	0	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	0	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
				4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	0	5	5	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	0	6	6	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	0	7	7	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
				7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8	0	8	8	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
				8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9	0	9	9	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
				9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

# 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

- <https://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=сон и гигиена сна&ed=>
- <https://yandex.ru/yandsearch?text=таблица+менделеева&lr=2>
- <https://yandex.ru/yandsearch?text=таблица+ломоносов&lr=2>