



**Всемирный день сна**

**World Sleep Day**

# Всемирный день сна (**World Sleep Day**)

- Впервые **Всемирный день сна (World Sleep Day)** был проведен 14 марта 2008 года и с тех пор проводится ежегодно в рамках проекта **Всемирной организации здравоохранения...**

**Всемирный день сна 2008 год. 14**

**Всемирный день сна 2009 год. 20**

**Всемирный день сна 2010 год. 19**

**марта**  
**Всемирный день сна 2011 год. 18**

**марта**  
**Всемирный день сна 2012 год. 16**

## ***Каждый год новый девиз:***

2008 год - "Спи крепко, живи с открытыми глазами" (**Sleep well, live fully awake**)

2009 год - "Выспался перед дорогой, доехал без проблем" (**Drive alert, arrive safe**)

2010 год- "Спокойный сон - залог здоровья" (**Sleep Well, Stay Healthy**)

2011 год- "Спокойный сон - залог выздоровления" (**Sleep Well, Grow Healthy**)

2012 год- "Дыши легко, чтобы спать хорошо" (**Breathe Easily, Sleep Well**)

**Слово "сон"** происходит от прото-европейского "sleb", то есть "быть слабым" и связано с замедлением

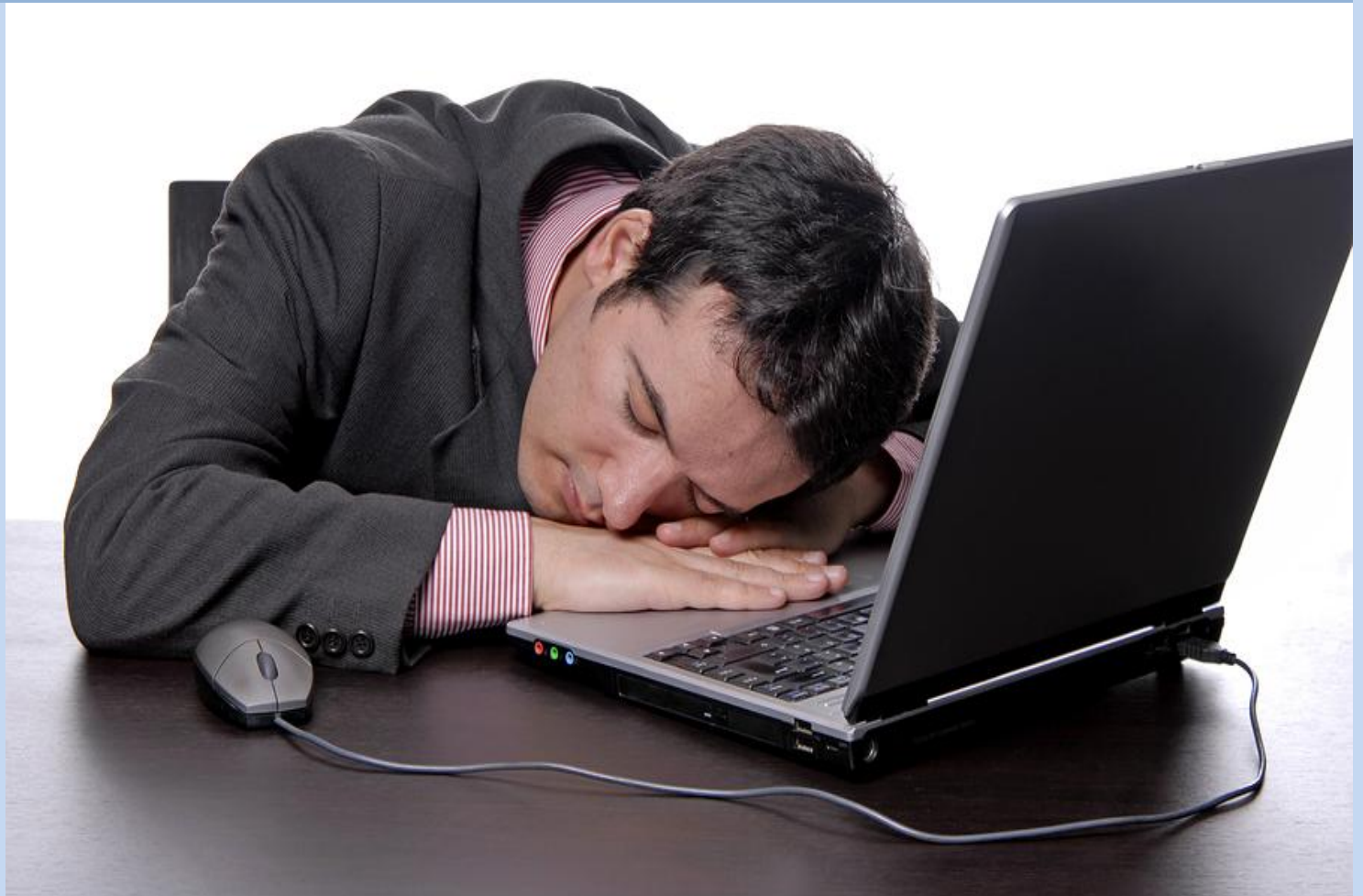


- В течение первых двух лет жизни ребенка, молодые родители в среднем теряют полгода сна



# Факты о сне:

Человек спит треть всей жизни – семидесятилетний человек проспал не менее **20** лет.



# ШИМПАНЗЕ - 9,7 ч.



# КОШКИ - 12,1 Ч.





# ПИТОН - 18 ч.



# НОЧНАЯ МЫШЬ - 19,9 ч.



**КОЗА** - 5,3 ч.



# Белки -15 ч.



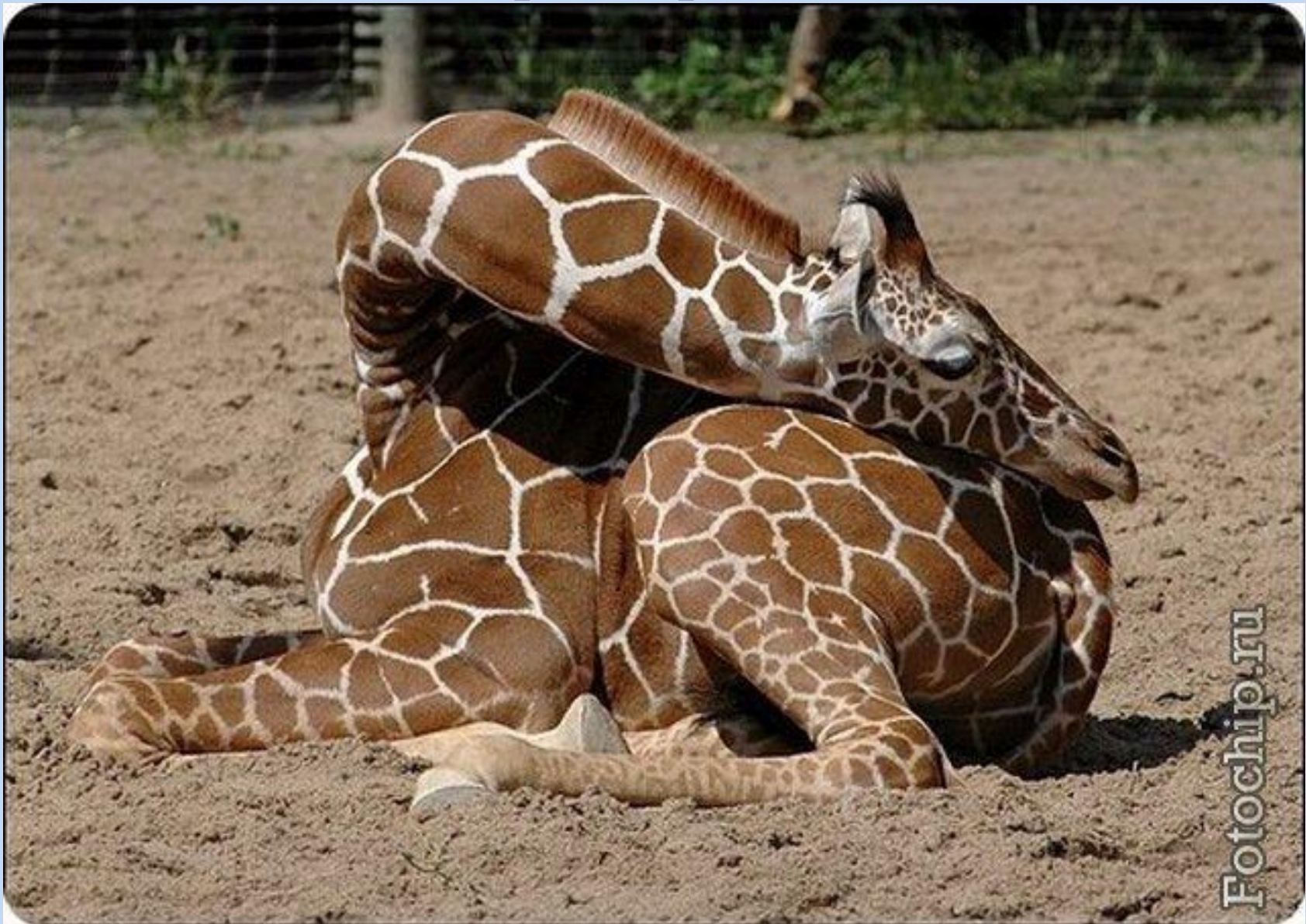
В центральных и южных районах европейской части России живет маленький зверек, ужасный любитель поспать. Его так и называют соней. День он проводит в дупле, погруженный в беззаботный сон, и только с наступлением темноты просыпается на 2 - 3 часа, чтобы немного по





**Собака**, которую хозяева, уходя на работу, заперли в квартире, обычно спит целый день до их возвращения, но и ночью бессонницей не страдает.

# жираф - 1,9



# африканский слон - 3,3 ч.





# Попугаи - 12 – 14 ч.



Некоторые морские животные и птицы могут спать поочередно одним и другим полушарием головного мозга. А аисты во время перелётов периодически могут засыпать на лету на 10 минут



**Сон также необходим рыбам, как и другим животным.** Рыбы, охотящиеся днем, спят ночью (гольян), рыбы, деятельные ночью, днем обычно спят (налим). Положение тела во время сна у разных рыб может быть различно. Треска лежит неподвижно на дне, на боку или на брюхе, сельдь - в толще воды вверх брюхом, иногда хвостом либо головой, но наиболее часто в горизонтальном положении.



Сколько спит ёжик?

Учёные, наблюдая за ежами, подсчитали, что в сутки ёжик бодрствует часов 6. Это в летний период. Если к летнему отдыху прибавить время зимней спячки, то получится, что ёж не спит всего полтора года. А продолжительность его жизни 6 - 8 лет.



Храпящий во сне человек пробуждает своего "тихого" соседа в среднем 20 раз за ночь, то есть суммарная потеря сна около одного часа за ночной сон в сутках.



Британские солдаты были первыми испытателями специальных очков, которые намеренно моделируют восход солнца. Такие очки помогали им обходиться до 36 часов без сна.





В 1681 году набатный колокол Кремля был заключен в Никольско-Карельский монастырь за то, что своим звоном нарушил сон царя Фёдора Алексеевича.

- Леонардо да Винчи обладал умениями полифазного сна: каждые 4 часа по 15 минут. Никола Тесла спал 2 часа в сутки, и всё остальное время занимался научной работой. В отличие от Тесла, Эйнштейн отдыхал чуть больше - 4 часа в день.







*Есть негласное правило:  
"Чем больше мы думаем,  
тем меньше мы спим".  
Остаётся непонятным  
почему "меньше спим"?  
Ведь, казалось бы, устаёт  
организм сильнее и  
отдыхать должен больше.  
Но, над решением данной  
загадки учёные трудятся  
уже не одно столетие.*

Доказано, что дольше всех спят сангвиники, по 8-9 часов. Они настолько впечатлительны, что, стоит им пережить какое-то эмоциональное потрясение, и продолжительность быстрой фазы сна, в течение которой мозг переваривает полученную информацию, сразу возрастает. Ну а меньше всех спят меланхолики: им, чтобы выспаться, чаще всего



- **Законы про сон:**

В Бельгии запрещается симулировать глубокий сон в общественном транспорте, если в него зашла пожилая женщина

Во Флориде женщине грозит штраф, если она заснет во время сушки волос.

В шт. Аризоне запрещено класть спать осла в ванной

В шт. Миннесота запрещено спать голым

В шт. Тенесси нельзя спать за рулем

В шт. Сев. Дакота считается преступлением ложиться спать, не сняв ботинок

В июле 2011 года в лондонском театре Barbican каждый вечер устраивали необычный театральный перформанс под названием "Колыбельная". Зрителям предлагалось вместо сидения в креслах лежать на одно-, двух- и трёхспальных кроватях, а главной целью шоу было расположить людей к хорошему сну. Утренний завтрак также входил в программу представления.

# • Всемирный день сна (World Sleep Day)

был проведен [14 марта](#) 2008 года и с тех пор проводится ежегодно в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья. В 2011 году День проводился [18 марта](#) и был посвящен проблемам детского сна.

**Сон** — особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в

Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.



- **Сбалансированное питание, правильная организация режима дня, достаточное время для сна** — необходимые условия для сохранения физического и психического здоровья на долгие годы.

В среднем, каждый человек проводит во сне треть своей жизни. Во время сна у нас наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции.

- Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, заикленность на одних и тех же проблемах. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, возможно обострение различных заболеваний.

# Спать много не менее вредно, чем недосыпать



- Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, заикленность на одних и тех же проблемах. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, возможно обострение различных заболеваний.



**Спать много не менее вредно, чем недосыпать**

# В июле в Финляндии отмечается популярный праздник — День сони

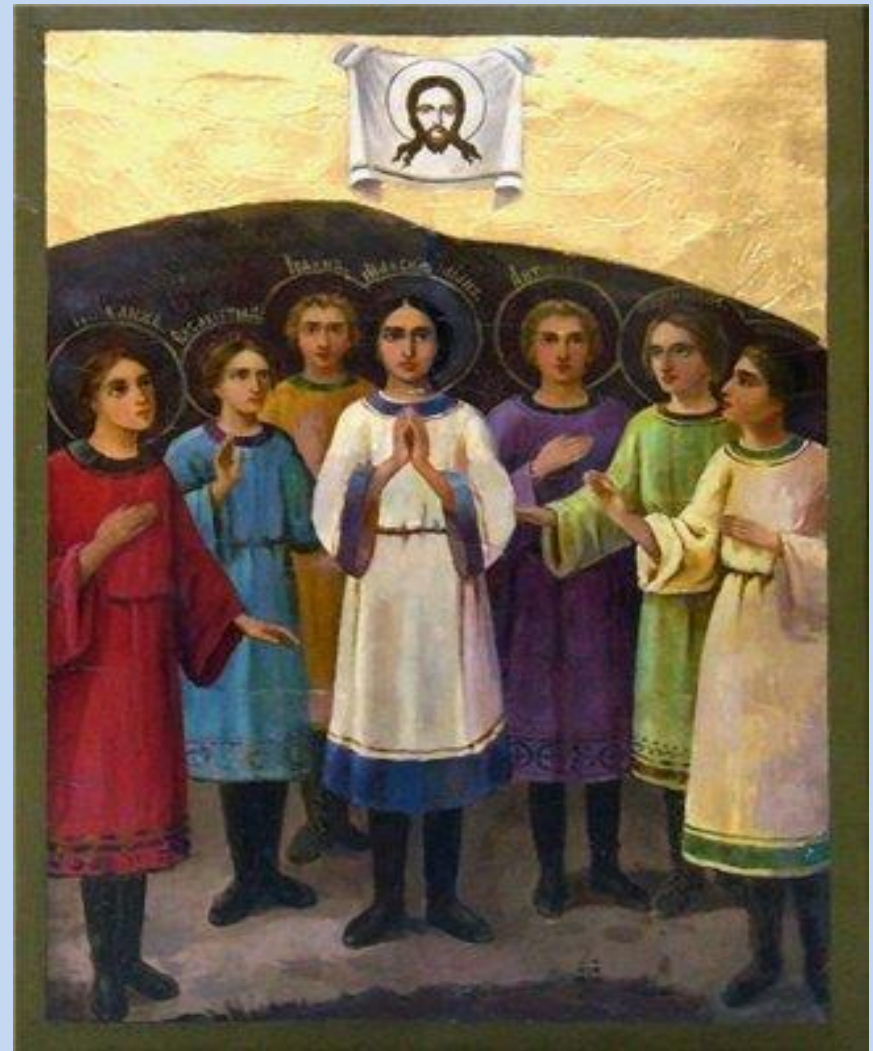
- Традиция праздновать День сони пришла в Финляндию в эпоху Средневековья вместе с легендой о семерых христианах, которые проспали почти 200 лет в пещере, спасаясь от гнева римского императора. По местному поверью та же участь постигнет любого, кто проспит в этот день дольше обычного. Несмотря на довольно печальное предание праздник вылился в оригинальное мероприятие. **Легенда о семи отроках Эфесских трансформировалась в рассказ о людях, которые заснули, а проснувшись, убедились, что их мир изменился.**



- А начиналось все так

Давно это было, в III веке... Жили-были в городе Эфесе 7 отроков. Все они происхождения знатного, местные аристократы: Максимилиан — сын градоначальника, Иамвлих — самый младший, Мартиниан, Иоанн, Дионисий, Ексакустодиан (Константин), Антонин.

Как и положено, состояли все они на военной службе и были христианами



- Прибыл как то в Эфес император Деций Траян и приказал всем приносить жертвы языческим богам. С чем юноши не согласились и были за это сурово наказаны. Их замуровали заживо в пещере на горе Охлон близ города. Два сановника, присутствовавших при закладке входа, были тайными христианами, чтобы память о мучениках сохранилась они вложили в кладку ковчежец с 2 оловянными дощечками, где были написаны имена семи отроков и обстоятельств их страданий и смерти.





Через два века владелец участка решил приспособить пещеру под загон для скота. Когда разобрали вход, то обнаружили там семеро спящих юношей, которые проснулись, как от обычного сна, не подозревая, что оказались в будущем.

После чудесного пробуждения один из юношей отправился в город купить хлеба, где был очень удивлен тем фактом, что гонения на христиан уже нет - на воротах города он увидел крест. За хлеб юноша хотел расплатиться монетой императора Деция Траяна, но был арестован как укrywший клад старинных монет. Юношу привели к градоначальнику, у которого в это время как раз гостил епископ. Священник понял, что Бог хочет открыть какую-то тайну, и отправился к пещере, где обнаружил живых и здоровых отроков, а также табличку с именами и обстоятельствами заточения. Вскоре юноши вновь уснули, но на этот раз до дня всеобщего воскресения.



Легенда о семи отроках Эфесских распространилась во всей Европе. По настоянию отца Хемминга в 1652 году было решено отмечать день памяти семерых святых (seven sleepers). Спустя еще несколько сот лет это знаменательное для христиан событие превратилось в праздник для всех, кто любит поспать - **День сони.**



С Днем сна мы всех, друзья, поздравить рады,

Ведь сон нам дан, как за труды награда!  
А если вдруг не может кто

уснуть,

Не сможет он как надо  
отдохнуть.

Давай, дружок, закрой  
скорее глазки,

Пусть сновиденья будут, словно сказки!

И утром будешь бодр и весел ты,

И сбудутся заветные мечты!



# Дремая с домашними

## питомцами.

По неизвестной причине, домашние животные, лежащие рядом навеивают на людей сон. Вероятно, поэтому, люди спят с домашними любимцами вместе так часто. Они выглядят очень классно, обнимаясь друг с другом. Давайте убедимся в этом.









- Миф первый: во сне мозг отдыхает. На самом деле мозг трудится с таким же напряжением, как и во время бодрствования: анализирует произошедшие события, проверяет состояние внутренних органов и составляет возможные сценарии развития событий в будущем. Таким образом, отдыхают только мышцы, но смысл сна вовсе не в том, чтобы дать им отдых. Его главная функция - позволить мозгу проделать всю ту работу, о которой сказано выше.

- Миф второй: существуют вещие сны. Профессор утверждает, что это ерунда. На самом деле человек видит во сне возможные сценарии, которые прорабатывает мозг. Большую их часть он тут же забывает. Насколько сон окажется вещим, зависит исключительно от аналитических способностей спящего: "Кто-то уже с первой страницы детектива догадывается, кто убийца. А кому-то надо дочитать книгу до конца". Поэтому дворникам "вещие" сны снятся редко, а математикам - часто.

- Миф третий: без сна человек умирает на пятые сутки. Действительно, если не давать спать животному, например крысе, то на пятые-шестые сутки она погибнет. Но человек не таков. Через пять суток он не умирает, он начинает спать с открытыми глазами. "Вы можете дальше не давать ему спать, будить его, но он будет ходить, говорить, отвечать на ваши вопросы, делать какую-то работу, но при этом делать все это во сне", - рассказал сомнолог. После пробуждения такой человек, как и лунатик, абсолютно ничего не будет помнить.

<http://www.tyumen.ru/?contentid=64681>- все мифы о снах

**С днем сна хочу я вас поздравить всех,  
Сегодня, право, выспаться не грех!  
Раз день такой придуман – будем спать,**



**А ну, друзья, все прыгайте в кровать!  
И пусть приснятся вам цветные сны,  
И будут они радости полны!  
Ложись и ты скорее засыпай,  
Спокойной ночи, глазки закрывай!**

# Презентация подготовлена – Савватеевой Н.Ю.

- Материалы с сайтов :

<http://www.pozdravik.ru/prazdniki/vsemirnyj-den-s-na>

<http://saga-zp.livejournal.com/81356.html>

<http://www.tyumen.ru/?contentid=64681>

<http://kisakuku.ru/news/?view=452> [Dremaya s do mashnimi pitomtsami](#)

Яндекс - картинки