

# Соотнесите признаки и виды рефлексов

1. Приобретенный
2. Временный
3. Индивидуальный
4. Врожденный
5. Выделение слюны при виде лимона
6. Коленный рефлекс

А. Условный

В. Безусловный

1	2	3	4	5	6

## ***Объясни фактор, о каком рефлексе идет речь?***

2. Малышу делала уколы медсестра в белом халате. Он всегда плакал при ее появлении. После окончания курса уколов рефлекс остался. Со временем люди в белых халатах перестанут вызывать плач у ребенка. Объясните, что происходит?

3. Как приучить утят следовать за курицей?

# ПРОВЕРЯЕМ:

1.

1	2	3	4	5	6
A	A	A	B	A	B



Биологический ритм сна связан со сменой дня и ночи.



# Тема урока: Сон и сновидения.

- Цель :

В древней греции богом сна  
считали

Морфей, брате смерти



## Фазы сна.

### **Медленный сон**

### **Быстрый сон**

75% всего времени сна (без быстрого движения глаз)

25% всего времени сна (с быстрым движением глаз)

### **Физиологическое состояние организма**

После засыпания и длится по 1-1,5 часа.

После медленного сна длится по 10-15 мин.

Снижается активность всех систем организма; мышцы расслабляются, понижается  $t$  тела

Активизируется деятельность всех систем организма, мышцы в тонусе, повышается  $t$  тела

### **Психические процессы мозга**

Наблюдаются разговоры во сне, страхи и лунатизм

Сновидения. Обработка дневной информации

# Потребности во сне:

- Подростки – не менее **10** часов
- Взрослые (после 20 лет) – **5-8** часов

## Гигиена сна:

- ложиться и вставать во одно и тоже время;
- спать в прохладном помещении;
- свет и музыку выключить;
- матрац не мягкий, подушка не высокая.



# Нарушения сна

- Летаргия
- Кома
- Лунатизм

# Летаргический сон



## Летаргия

Летаргия – болезненное состояние неподвижности, внешне напоминающее сон. Все функции организма ослаблены.

Длительность летаргического сна бывает от нескольких минут до нескольких лет.



назад

Есть версия, что летаргический сон Николая Васильевича Гоголя был ошибочно принят за его смерть. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроб обнаружили царапины, кусочки обшивки были по ногтям Гоголя и изменен положение тела («Перевернулся в гробу»). Однако исследователи не рассматривают эту версию всерьез.



# Лунатизм. Гипноз.

- Что вы знаете про гипноз и лунатизм?



## К.Брюллов. Сон монашки.



Сновидения И.М. Сеченов назвал «небывальными комбинациями бывалых впечатлений»

## Сновидения.

Субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), возникающих в сознании спящего человека.



## В.М.Васнецов. Спящая красавица.



Огонь - к разговору...  
Снег — к смеху...  
Плакать — смеяться...

.....  
.....

**БОЛЬШОЙ СОННИК**  
собрано более 80 сонников

Что означает Ваш сон?  
Сбудется ли он?

## Значение сна.

Почему человек и животные не могут обходиться без сна?

1. Отдых организма.
2. Переработка и хранение информации.
3. Приспосабливает организм к биоритмам.
4. Восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов.

# ИГРА «ЗАЙМИ ПОЗИЦИЮ»

- 1. Быстрый сон отличается от медленного.*
- 2. Человек может обойтись без сна.*
- 3. В сутки человеку достаточно спать 2-3 часа.*
- 4. У человека могут быть нарушения сна. Это вызвано разными заболеваниями.*

## Рефлексия. Подводим итоги.



- Домашнее задание: п.55, вопросы, сказки про сон.