Загадки сна

Работу выполнила:
ученица 9Б класса Калинина Д.
Руководитель: учитель биологии
Балашова С.Г.

Сон – одна из важнейших жизненных потребностей организма. Потребность взрослого человека во сне составляет 7 – 8 часов в сутки, следовательно треть его жизни проходит в состоянии периодически наступающего ежесуточного сна. Но для чего он нужен, почему возникает сон и сновидения? Окончательного и вполне исчерпывающего ответа на эти вопросы нет.

Цель данной работы: изучение вопроса сна и сновидений, как малоизученного проявления физиологии человека.

Основные фазы сна:

Первая – фаза дремоты – длится несколько минут, *вторая – поверхностный настоящий сон,* длительностью 30 – 45 мин.

В *третьей фазе,* длящейся несколько минут, сон более глубокий.

В *четвертой фазе – глубокий сон,* который длится около 30 мин.

Пятая фаза сна, которая наступает примерно через 80 мин после засыпания, называется *парадоксальным сном или сном с быстрыми движениями глаз (БДГ-сон).* Во время пятой фазы электроэнцефалограмма (ЭЭГ) весьма напоминает ЭЭГ во время бодрствования. У взрослого человека из 8-часового сна 1,5-2ч приходится на БДГ-сон.

Неизменное появление сновидений, их регулярность навели исследователей на мысль: а не являются ли они необходимыми организму? Что будет, если лишить человека возможности видеть сны? Сотни добровольцев были подвергнуты изучению во время сна. Людям давали возможность спать, но не позволяли видеть сны. Спустя некоторое время у людей без сновидений появились неврозы - чувство страха, тревоги, напряженности. А после того как им снова позволили спать быстрым сном, всё приходило в норму. Получается, что наши сновидения нужны нам, как дыхание или пищеварение.

Интересные факты про сон и сновидения

1. Факт о сне - наше тело практически парализовано во время сна, в основном для того, чтобы тело не повторяло движений, которые происходят во сне.

2. Факт о сне - Внешние раздражители влияют на наши сны. Например, людям, испытывающим жажду, подсознание “подкидывает” образ стаканы воды.

3. Факт о сне - Бывшие курильщики видят более насыщенные и реальные сны, чем все остальные люди.

4. Факт о сне - Наше подсознание использует язык знаков и символов. Поэтому не стоит воспринимать каждый сон, даже с самым логичным и богатым сюжетом, буквально.

5. Факт о сне - Около 12% зрячих людей видят только черно-белые сны. Остальные видят сны в цвете.

6. Факт о сне - В наших снах мы часто видим незнакомых людей, которых мы не знаем, но это лица реальных людей, тех, кого мы видели в течение жизни, но не запомнили.

7. Факт о сне - Сны предотвращают психоз. У испытуемых, которым не давали нормально спать, уже через три дня эксперимента наблюдались трудности с концентрацией внимания, галлюцинации, необъяснимая раздражительность и первые признаки психоза.

8. Факт о сне - Все люди (за исключением больных с сильным расстройством психики) видят сны, однако мужчины и женщины видят сны по-разному.

9. Факт о сне - Мы забываем 90% сновидений. Через пять минут после пробуждения мы уже не помним и половины своих снов.

10. Факт о сне - Люди, ослепшие уже после рождения, могут видеть сны в виде картинок. У слепых с рождения сны наполнены звуками, запахами и тактильными ощущениями.

И ещё:

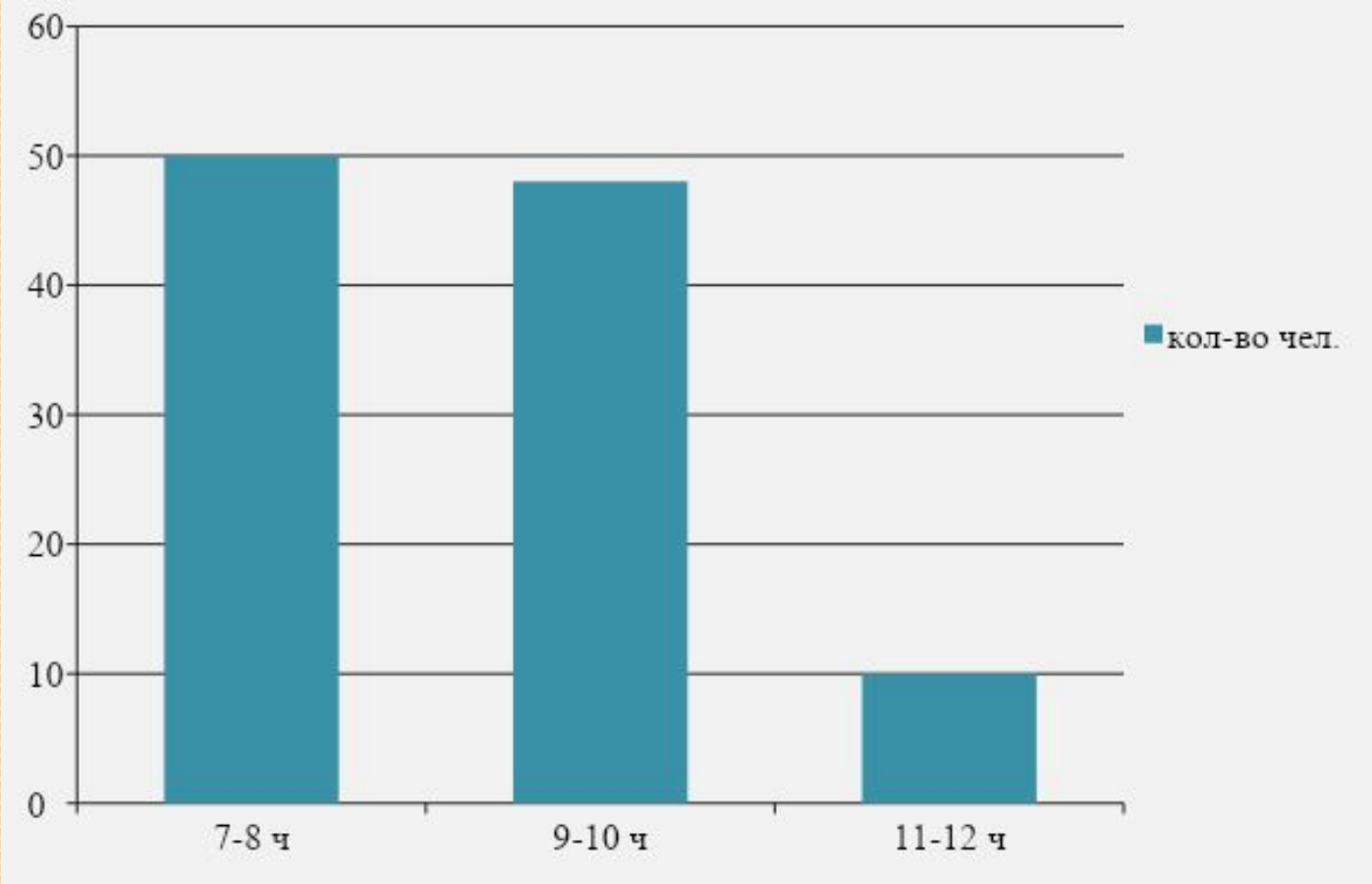
- Рекорд на самое долгое отсутствие сна составляет 18 дней, 21 час и 40минут. Рекордсмен рассказал о галлюцинациях, паранойе, ухудшение зрения, о проблемах с речью, концентрацией и памятью.
- Если вам достаточно пяти минут, чтобы погрузиться в сон, значит, вам явно не хватает сна. Идеальный промежуток — между 10 и 15 минутами.

- Человек отдаёт сну почти треть своей жизни.
- Маленькие дети не видят во снах самих себя до достижения 3 лет. С 3 до 8 лет дети видят больше кошмаров, чем взрослые за всю свою жизнь.
- Молодые родители недосыпают в первый год жизни малыша примерно 450-750 часов.

Анкетирование.

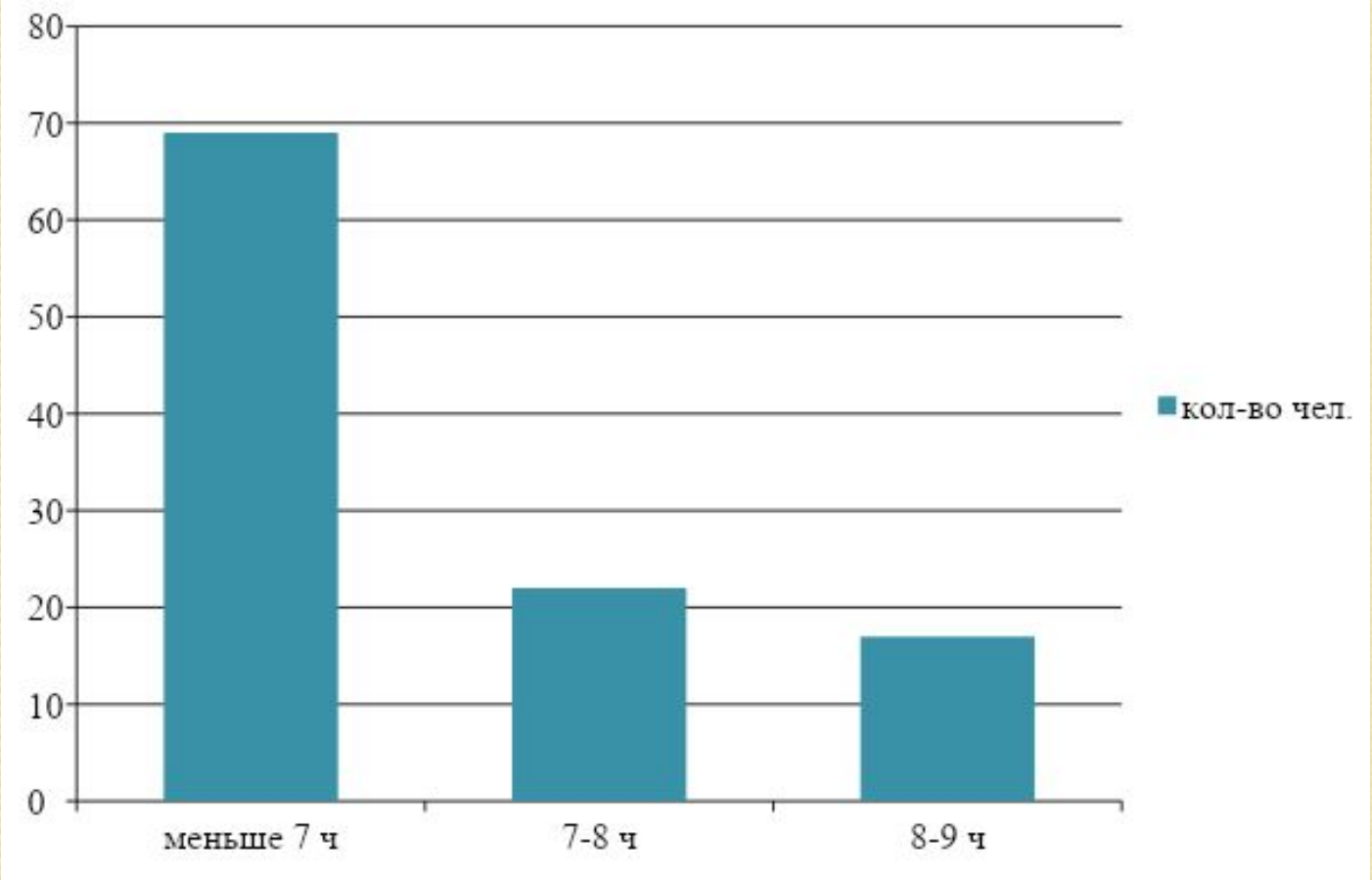
В нашем исследовании участвовали 108 учащихся в возрасте 13-17 лет.

1) Сколько в норме нужно подростку на сон?



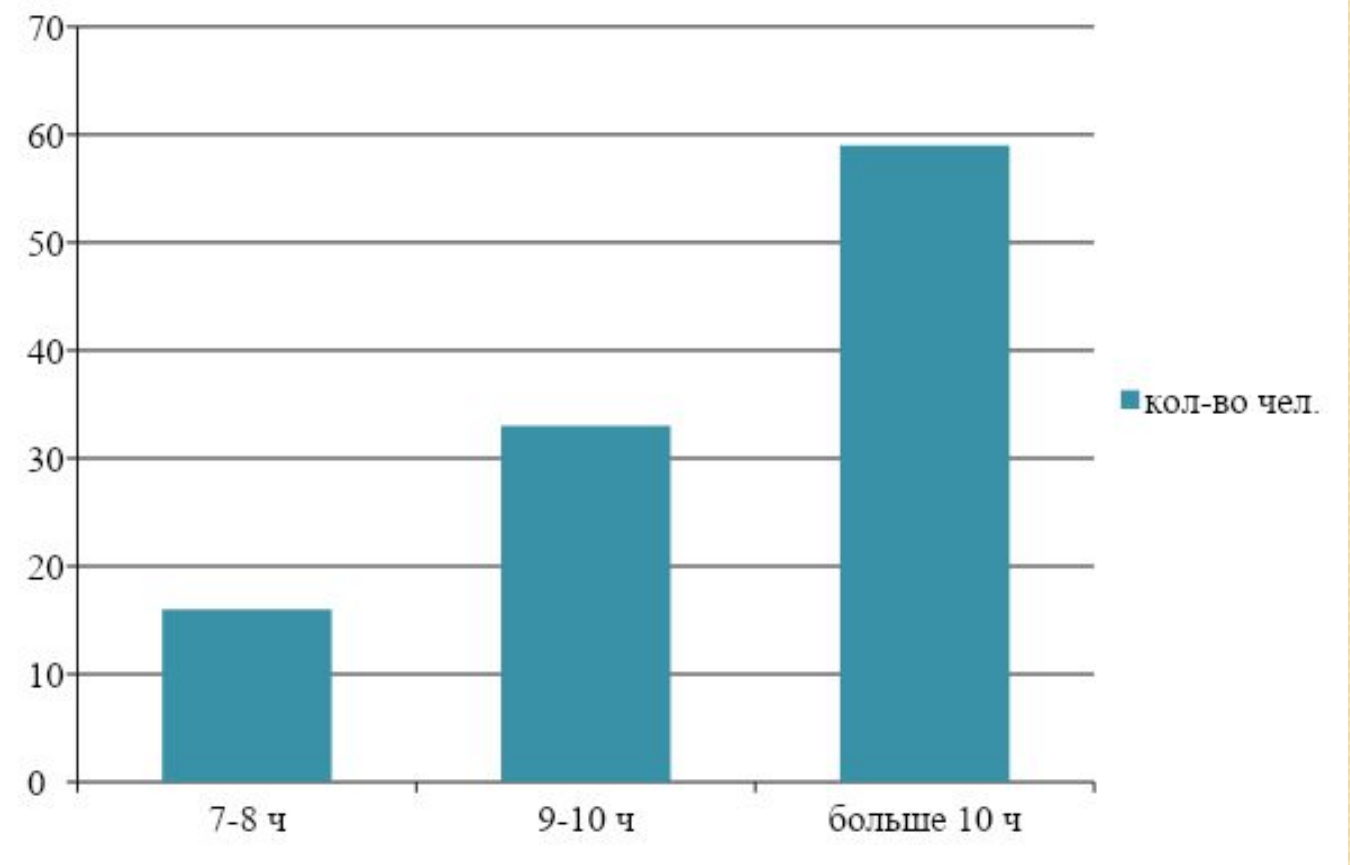
Вывод: меньше половины опрошенных знают норму сна (9-10ч) для подростков.

2) Сколько вы спите по будням (в дни учёбы)?



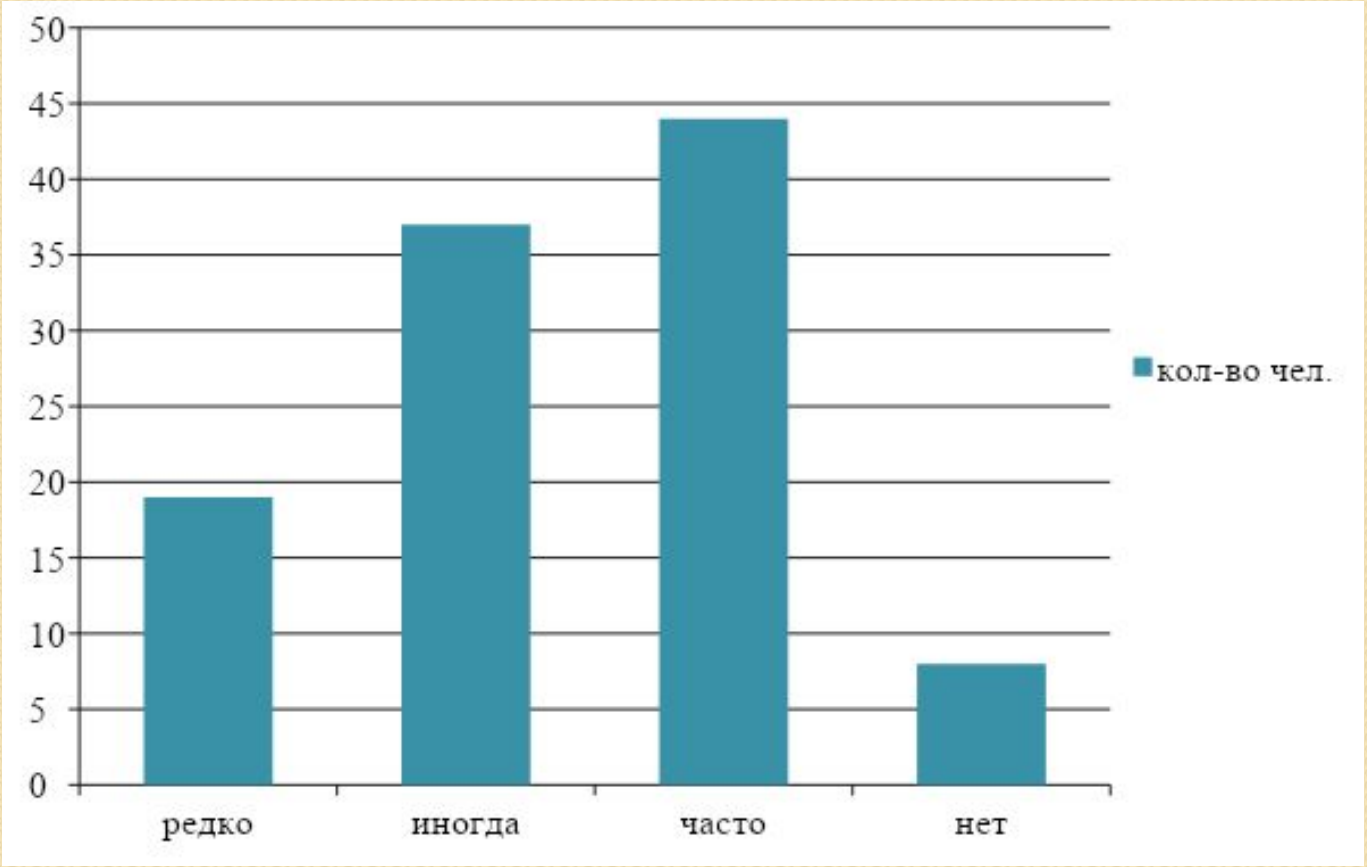
Вывод: 2/3 опрошенных подростков хронически не досыпают в будние дни.

3) Сколько вы спите по выходным (каникулам)?



Вывод: абсолютное большинство подростков восполняют нехватку сна в выходные дни и дни каникул.

4) Видите ли вы сны?

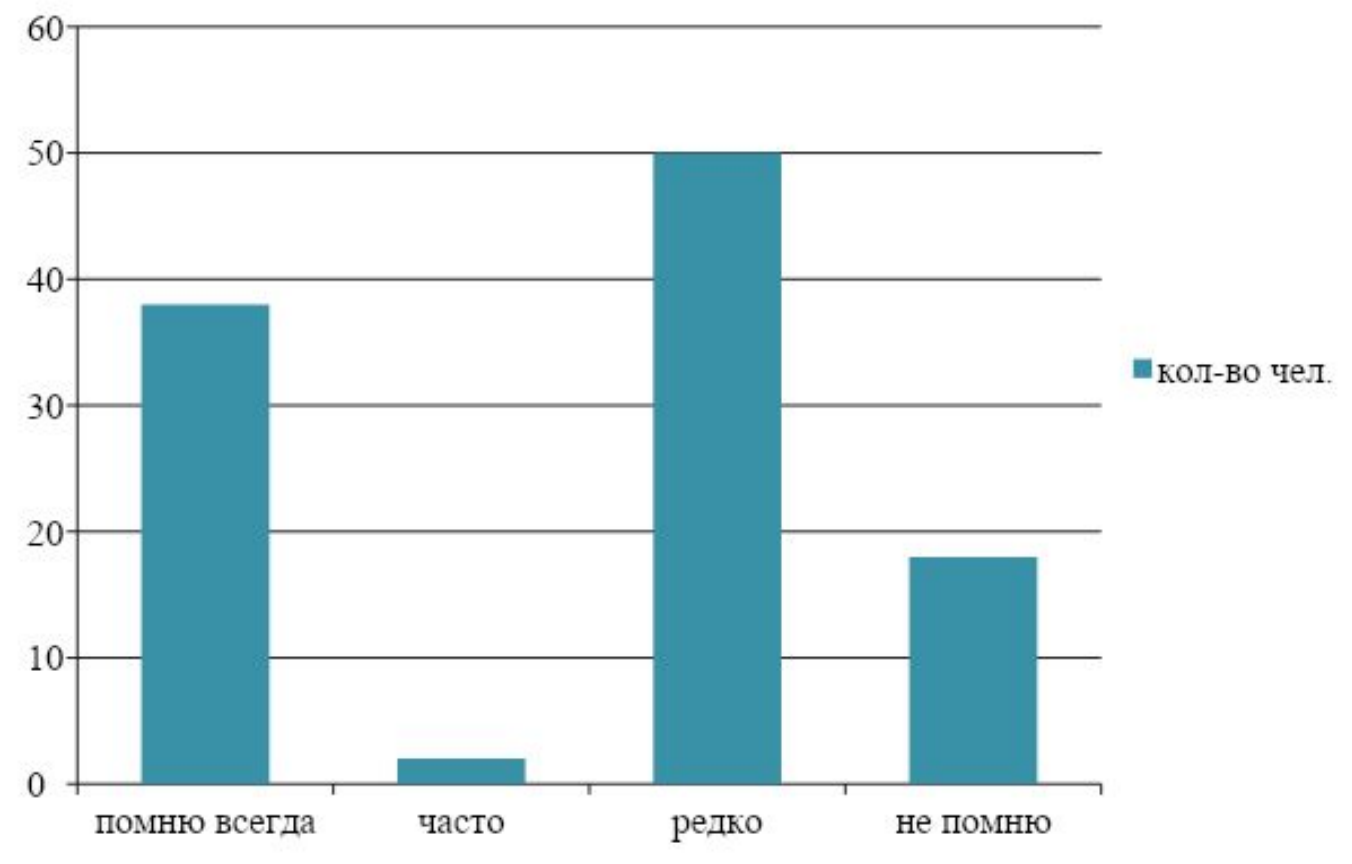


Вывод: сны всё-таки видят все, но с разной периодичностью.

5)Ваши сны цветные или чёрно-белые?

Вывод: полученная диаграмма подтверждает данные о том, что большинство людей видит цветные сны.

6) Помните ли вы ваши сны после того, как проснулись?



Вывод: примерно 2/3 опрошенных не запоминают снов, которые они видят.

Рекомендации для правильного сна:

1.Стремитесь к качеству сна, а не к тому, чтобы подольше поспать.
2.Старайтесь ложиться спать в одно и то же время даже в выходные дни.

3.Регулярно занимайтесь спортом. Если хотите чувствовать себя бодро, делайте гимнастику.
4.Позаботьтесь о постели. Подберите матрац, который обеспечит поддержку позвоночника, но самое важное – это выбор подушки.

5.Подберите комфортную одежду для сна, не облегающую и сделанную из натуральной ткани.
6.Проветривайте помещение и как можно чаще убирайте пыль в спальне.

7.Ограничивайте употребление спиртных напитков.
8.Не ешьте на ночь. Работа пищеварительной системы не даст Вам возможности выспаться.

«30% своей жизни человек проводит во сне, остальные 70% - мечтает выспаться».

Так вот, мы вам желаем выспаться!