

СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

A painting of a large, brown hand holding two small figures in a dreamlike, ethereal setting. The background is a soft, pastel-colored landscape with a large, glowing orb in the sky. The figures are small, one wearing a pink hat and the other a blue hat, both appearing to be in a state of rest or sleep. The overall mood is peaceful and contemplative.

Выполнила: Ананьева Ксения

Ученица 9 класса

**Руководитель: Митенкова Надежда
Леонидовна**

**Сычевка
2019 год**

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.

Объект исследования –

сон и сновидения.

Предмет исследования –

психические и физиологические основы сна и сновидений.

Гипотеза –

сновидение имеет в своей основе, в основном, психические основы, сон – физиологические основы.

Цели и задачи

Цель моей работы: **выяснить, что такое сон и как он влияет на поведение человека?**

Задачи:

- Сформулировать четкое определение сна;
- Провести социологический опрос среди детей;
- На основе проведенного опроса сделать выводы о причинах нарушения сна;
- Выяснить, для чего нужен сон людям и животным;
- Собрать интересные факты о снах и сновидениях.

Что же такое сон?

Сон – это то время, которое требуется клеткам нашего организма для восстановления сил после дневной работы и накопления запасов энергии для очередного периода активности.

Зачем организму нужен сон?

Самый простой ответ – для отдыха мозга.



Что происходит во время сна?



Мозг
получает
зарядку

Тело
получает
важные
гормоны

Клетки
организма
восстанавливаю
тся

Продолжительность сна зависит от возраста:



16 часов

Младенцы



10 часов

3-12 лет



10 часов

13-19 лет



8 часов

20-55 лет



6 часов

Старше 55 лет

Необходимость сновидений

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



Легкое нарушение сна

- Нарушение внимания
- Отвлекаемость
- Смена настроения
- Эйфория
- Тревога
- Паника
- Гиперактивность
- Агрессия
- Психоз
- Бессонница



Тяжёлое нарушение сна



Лунатизм – болезненное состояние, которое выражается в бессознательных и опасных действиях, это хождение во время сна

Помрачение сознания – неполное, неотчетливое осознание окружающего с нарушением восприятия и правильного отношения к своему состоянию



Кома – состояние полного отсутствия сознания

Летаргический сон – мнимая смерть

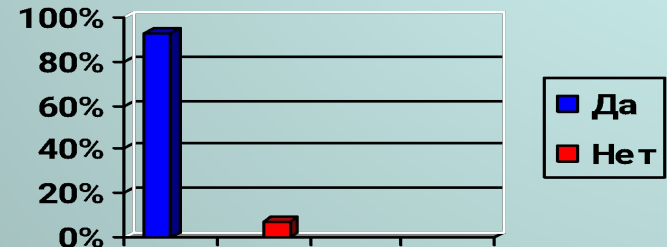


Исследование

«Сны и сновидения»

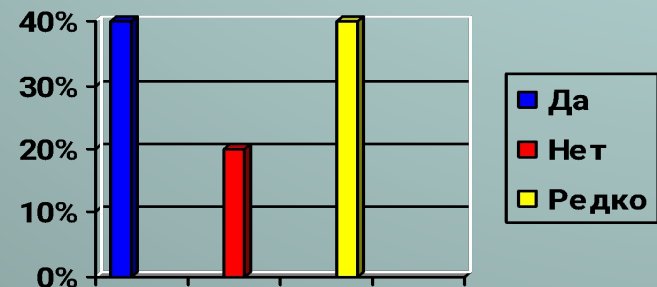
• 1. Снятся ли вам сны?

- Да – 93%;
- Нет – 7%



• 2. Часто вы их запоминаете?

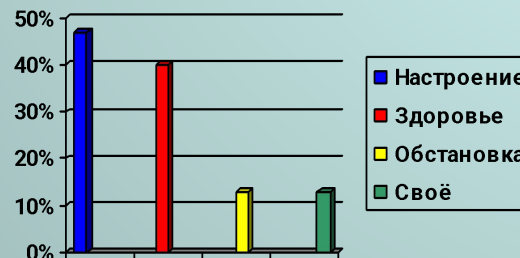
- Да – 40%;
- Редко – 40%;
- Нет – 20%



Исследование

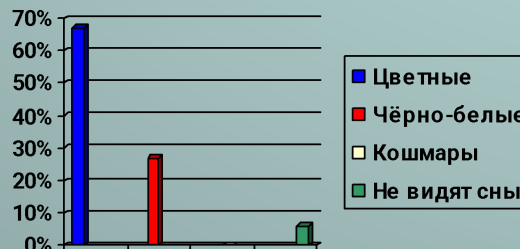
3. Что влияет на ваш сон?

- ваше настроение (47%);
- состояние здоровья (40%);
- обстановка в комнате (13%);
- своё (13%)



4. Какие вам снятся чаще всего сны?

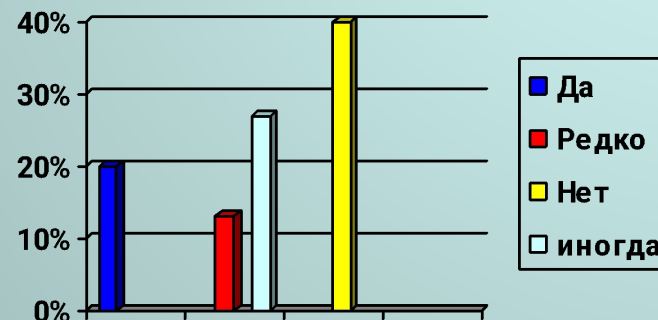
- яркие и цветные (67%);
- чёрно-белые (27%);
- кошмары (0%);
- не видят сны (6%)



Исследование

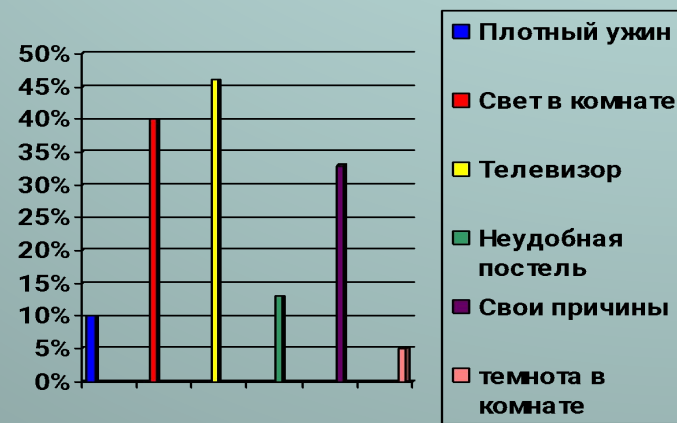
5. Спите ли вы днём?

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



6. Что может помешать, вам заснуть?

- 1 – плотный ужин (10%);
- 2 – свет в комнате (40%);
- 3 – темнота в комнате (5%);
- 4 – работающий телевизор (46%);
- 5 – неудобная постель (13%);
- 6 – свои причины 33%



Обобщение и выводы

- Из всех опрошенных детей 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 детей видят яркие и цветные сны.
- Помехой уснуть может служить неудобная постель и свои причины (плохие мысли, нервное состояние, температура в комнате и т. д.)

Мои сны

цветные

4



■ цв.

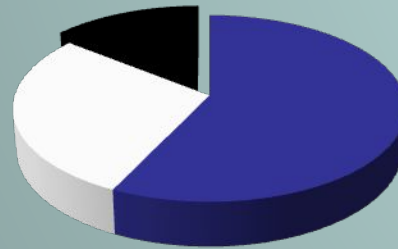
черно-белые

2



■ ч-б

■ кош.



кошмар

1

Вывод:

- Цветные сны снились тогда, когда я засыпала в хорошем настроении.
- Черно-белые - после переутомления
- Кошмар приснился после позднего плотного ужина

Рисуночный тест «Нарисуй свой сон»



Дети ассоциировали свои сны с просматриваемыми ими мультфильмами и компьютерными играми.

Рисуночный тест «Нарисуй свой сон»



Рисунки подвержены страхам и эмоциональному напряжению

Выводы

- Сон необходим человеку и животным: он придает силы, энергию и бодрость.
- В разные периоды жизни надо спать определённое количество времени.
- Сон нужен каждому человеку. Он имеет существенное значение для здоровья.
- Нарушение сна может привести к серьезным психологическим заболеваниям.
- Ложиться спать нужно после прогулки по свежему воздуху, в хорошем настроении и натоцак
- Спать необходимо до полного восстановления сил не менее 8 часов в сутки для взрослых и не менее 10 часов для подростков и молодёжи.

Заключение

- **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.**

Литература

- <http://www.tvoison.ru/dream.shtml>
- <http://www.galactic.org.ua/Prostranstv/pf1.htm>
- <http://vseproson.com.ua/animal-sleep.html>
- http://spim.ru/info/page_933_0.html

Спасибо

за

Внимание!