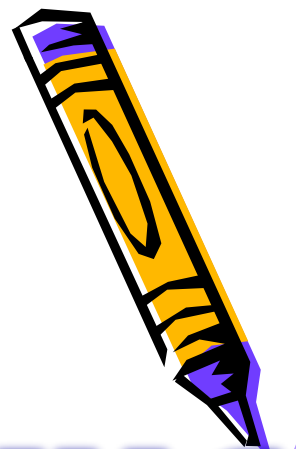


СНЫ И СЛОВИДЕНИЯ



Сон

Периодически наступающее физиологическое состояние человека и животных, сопровождающееся значительной обездвиженностью, отсутствием целенаправленной деятельности, отключенностью от внешних воздействий, особой организацией биоэлектрической активности мозга (во время сна активность мозга не уменьшается, а перестраивается). Контроль над сном обеспечивает промежуточный мозг и отделы ствола. Существует несколько теорий объясняющих природу сна:

1. Кортикальная – сон есть охранительное торможение коры головного мозга.
2. Химическая – сон есть следствие действий гуморальных регуляторов.
3. Энергетическая – сон необходим для восстановления энергии затраченной в период бодрствования.
4. Информационная – сон обеспечивает обработку поступившей информации.

Фазы сна

Медленный сон

Сопровождается редким дыханием, пульсом, расслаблением мышц, снижением обмена веществ и температуры

Длится 1,5–2 часа, сменяется быстрым сном

Быстрый сон (фаза сновидений)

Активизируется деятельность внутренних органов, учащается пульс, дыхание, повышается температура, двигаются глаза под веками, сокращаются разные группы мышц конечностей и мимические мышцы

Длится 10–15 мин, затем вновь наступает фаза медленного сна

Обычный сон состоит из 4–5 циклов, сменяющих друг друга

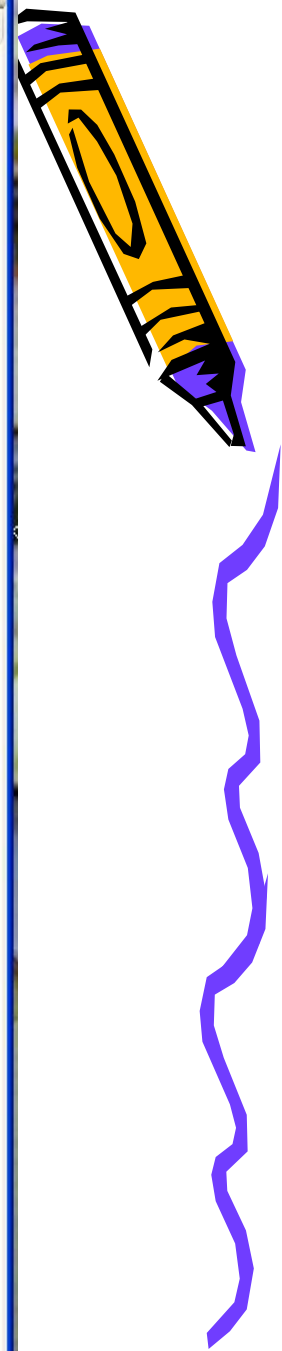
Сновидения



Сальвадор Дали. 1928 г.

Данная картина подчеркивает сложность процессов протекающих в голове человека. Эти процессы мало изучены и понятны

Найдите в
Интернете
определение
сновидения.
Дайте пояснение
выражению
И.М.Сеченова
«Сновидения
есть различные
комбинации
пережитых
впечатлений»



Причины бессонницы

```
graph TD; A[Причины бессонницы] --> B[Отсутствие физического утомления]; A --> C[Нарушение нормального суточного ритма]; A --> D[Перегрузка информацией (кино, телевидение, театр)]; B --> E[Развивается при малоподвижном образе жизни (гиподинамии)]; C --> F[Возникает в связи с ночной работой, вечерними развлечениями, сменой часовых поясов при длительных перелётах]; D --> G[Приводит к расстройствам нормального функционирования нервной системы];
```

Отсутствие физического утомления

Развивается при малоподвижном образе жизни (гиподинамии)

Нарушение нормального суточного ритма

Возникает в связи с ночной работой, вечерними развлечениями, сменой часовых поясов при длительных перелётах

Перегрузка информацией (кино, телевидение, театр)

Приводит к расстройствам нормального функционирования нервной системы

Профилактика бессонницы

```
graph TD; A[Профилактика бессонницы] --> B[Выполнять наиболее интенсивную работу утром, а не вечером]; A --> C[Деятельность вечером должна быть неустойчивой]; A --> D[Перед сном полезно погулять, принять тёплую ванну];
```

Выполнять наиболее интенсивную работу утром, а не вечером

Деятельность вечером должна быть неустойчивой

Перед сном полезно погулять, принять тёплую ванну

Вопрос №1

Выберите три правильных ответа.

Медленный сон характеризуется:

- 1 снижением активности всех функций организма;
- 2 большой продолжительностью во времени (до 75%) по сравнению с быстрым сном, на которой соответственно приходится до 25% от общей продолжительности сна;
- 3 быстрым движением глаз;
- 4 практически отсутствием сновидений;
- 5 сновидениями.

Вопрос №2

Выберите три правильных ответа.

У людей, длительное время лишенных сна, наблюдается:

- 1 снижение физической работоспособности;
- 2 активизация умственной деятельности;
- 3 психическое расстройство;
- 4 неадекватное поведение;
- 5 повышение способности к решению более сложных задач.

Вопрос №3

Выберите три правильных ответа.

Для того, чтобы сон был нормальным, надо:

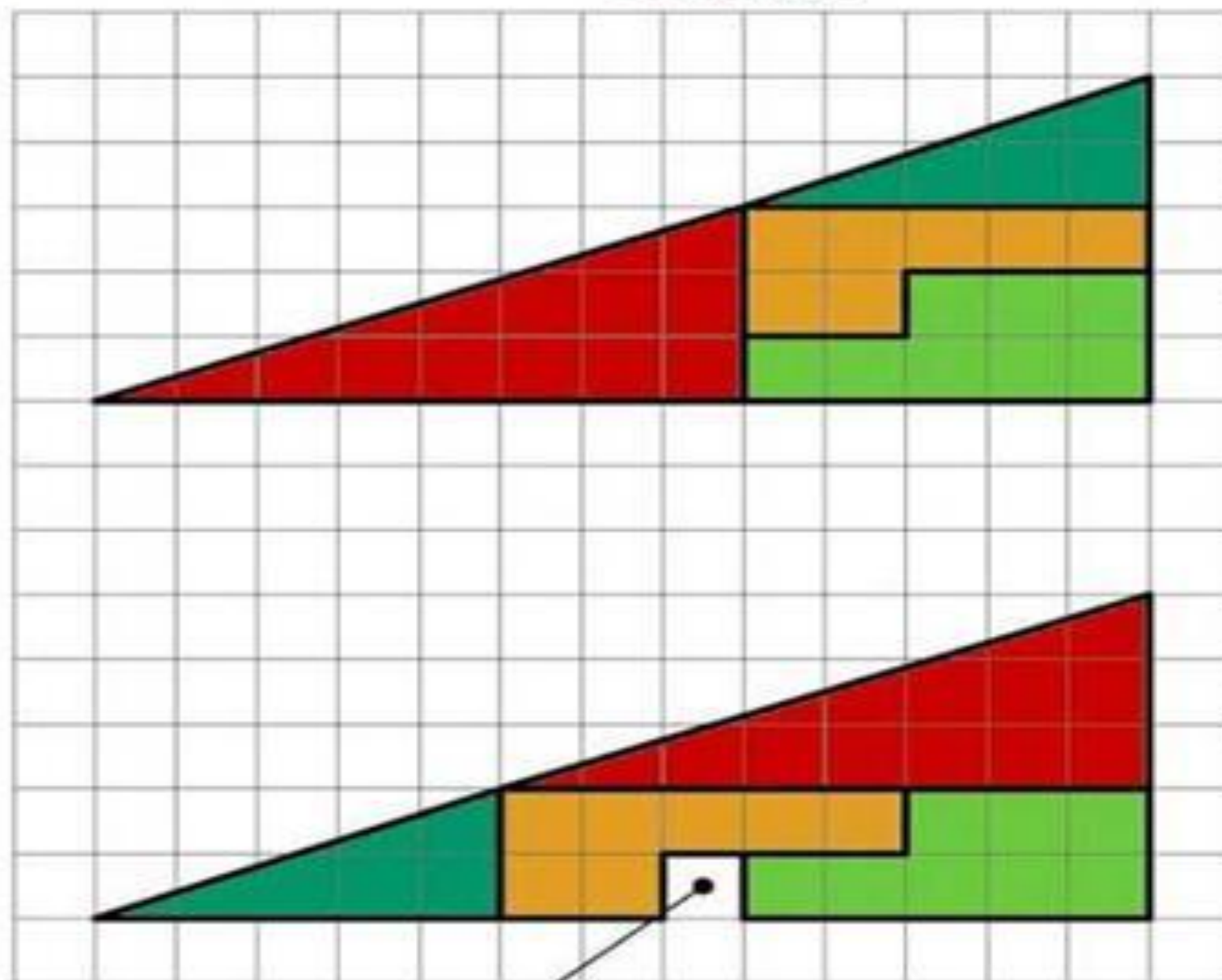
- 1 лечь спать всегда примерно в одно и тоже время;
- 2 наиболее интенсивную работу выполнять в вечерние часы;
- 3 перед сном совершать прогулку на свежем воздухе;
- 4 спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- 5 непосредственно перед сном принять теплый душ.

Вопрос №4

К ежесуточной смене дня и ночи приурочен сон:

- 1 сезонный,
- 2 гипнотический,
- 3 периодический ежесуточный,
- 4 патологический.

Площадь треугольника равна сумме площадей составляющих его фигур.

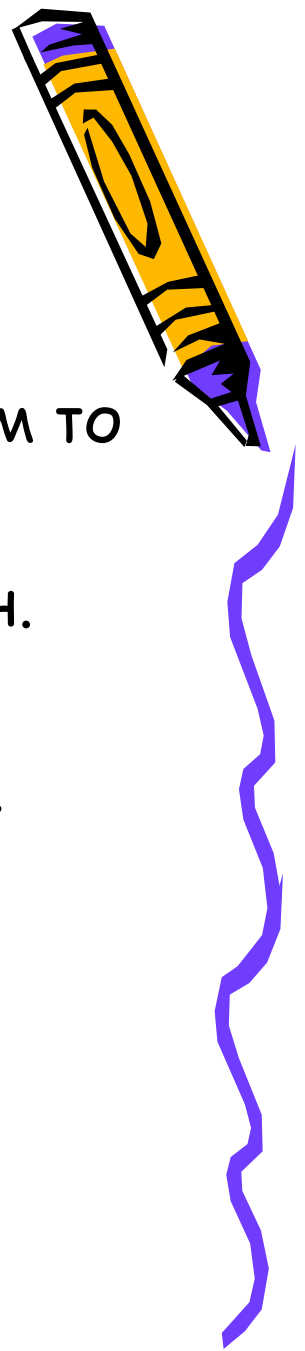


Треугольник
разрезан
на части
и собран вновь

Части те же
самые, только
размещены они
по-другому.

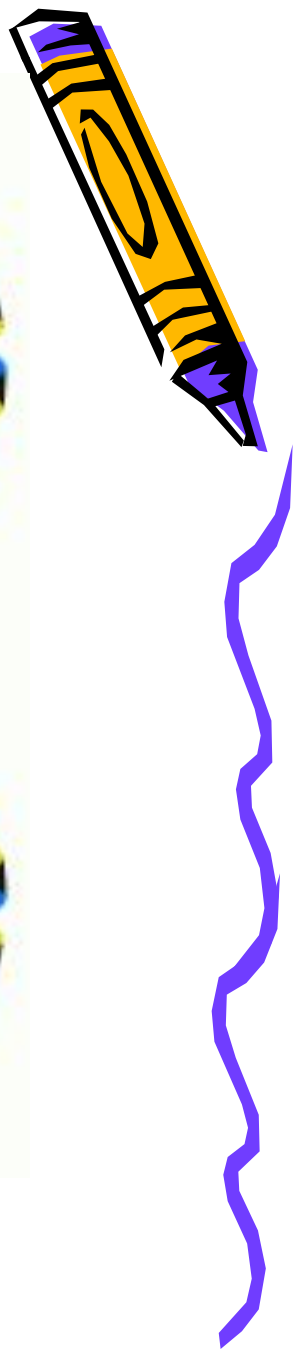
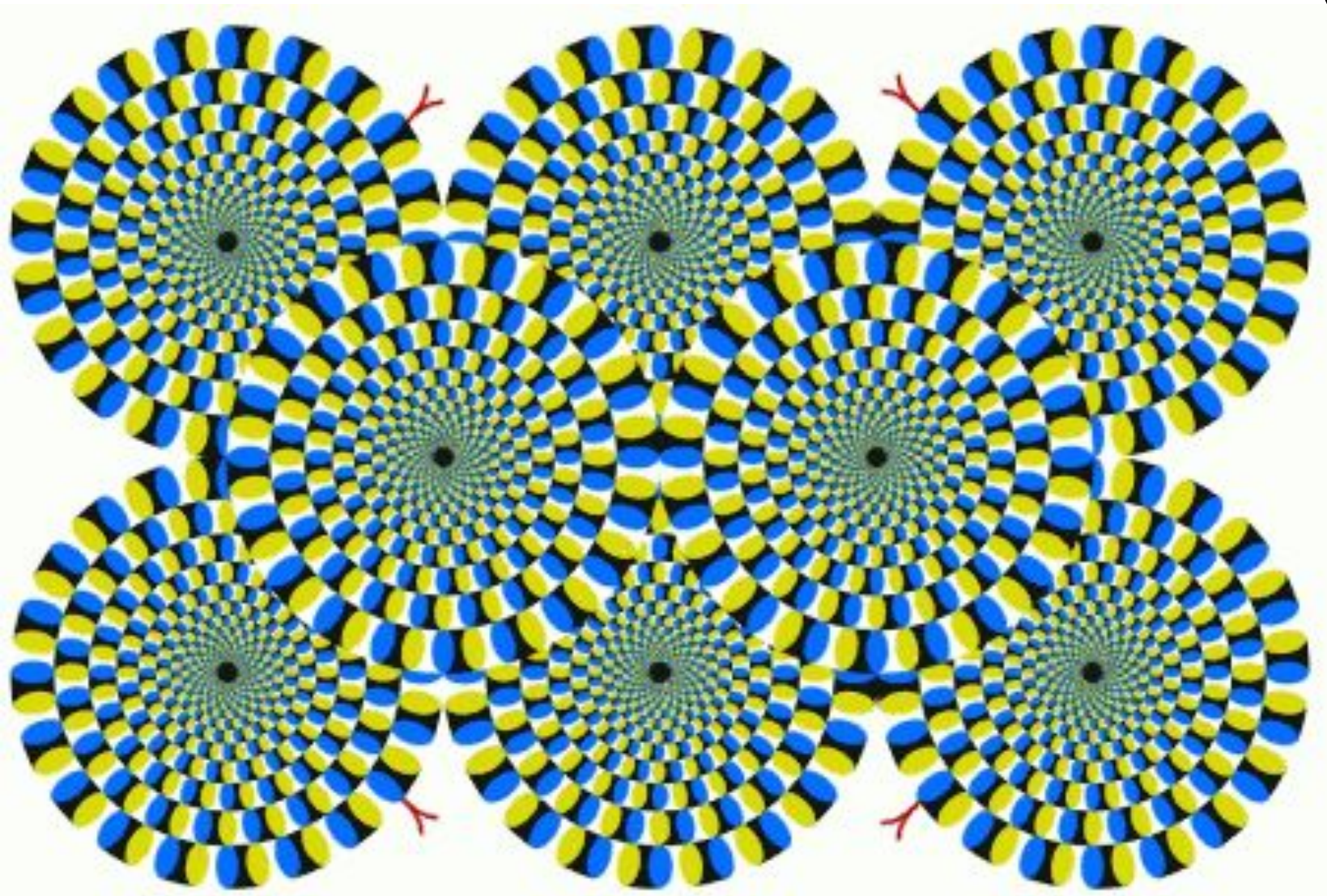
Откуда же взялась эта "дырка"? Чем больше думаешь,
тем больше чувствуешь себя идиотом...

Закон взаимной индукции (открыт И.П.Павловым)

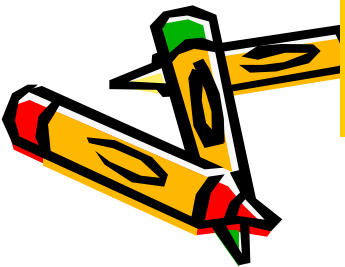
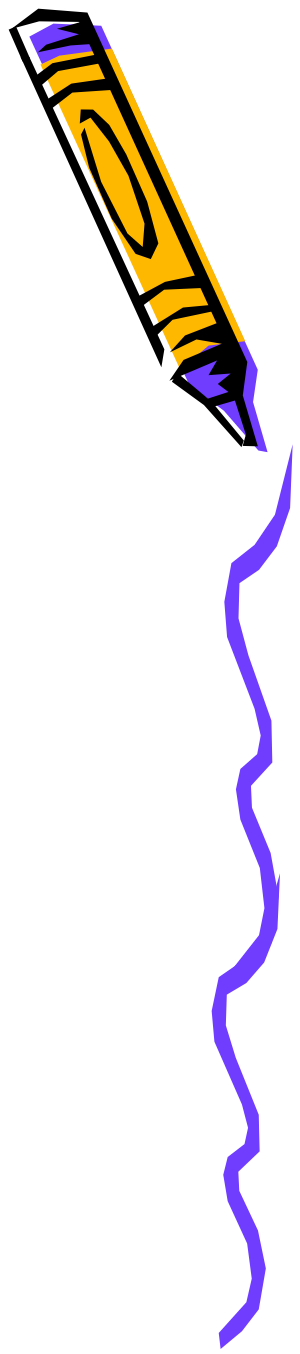
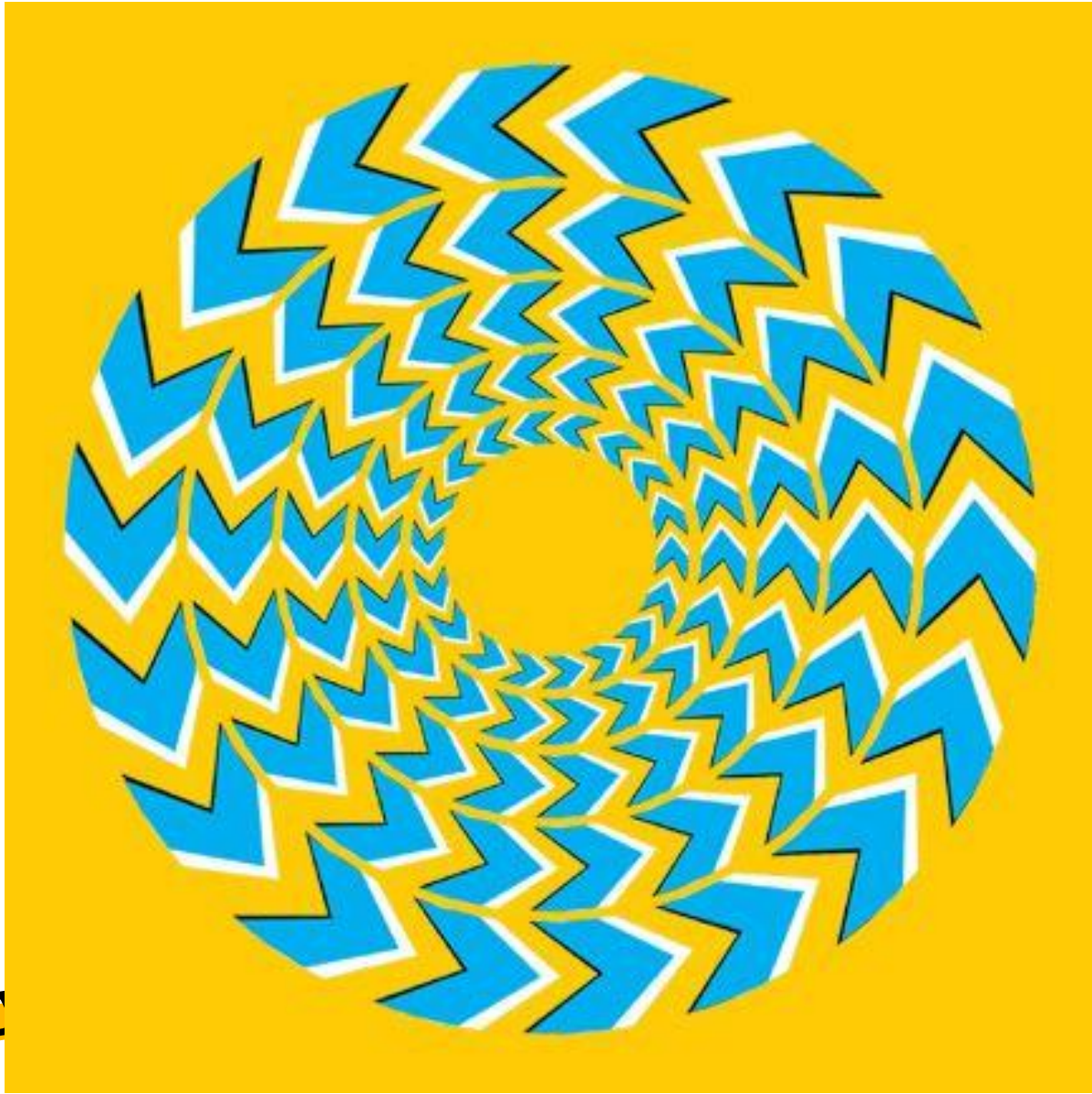


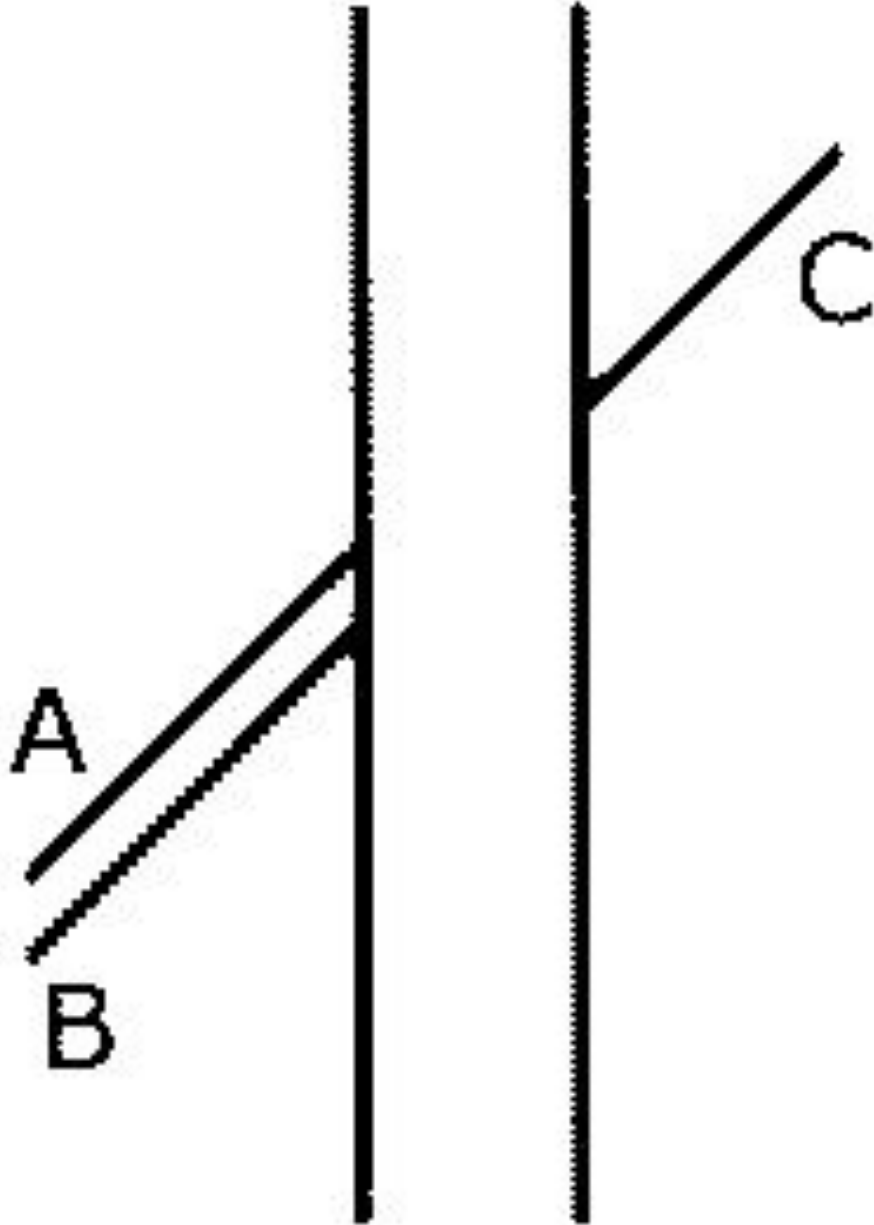
- Восприятие непрерывно меняется: мы видим то одно, то другое. Когда мы видим одно изображение, изображение профилей заторможено, и оно воспринимается как фон. Но через какое-то время нервные центры, воспринимающие первое изображение, затормаживаются, и она превращается в фон. Возбуждение переходит к тем нервным центрам, которые воспринимают профили. Затем они устают и затормаживаются, и мы снова видим первое изображение.

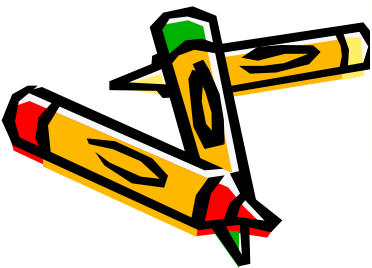
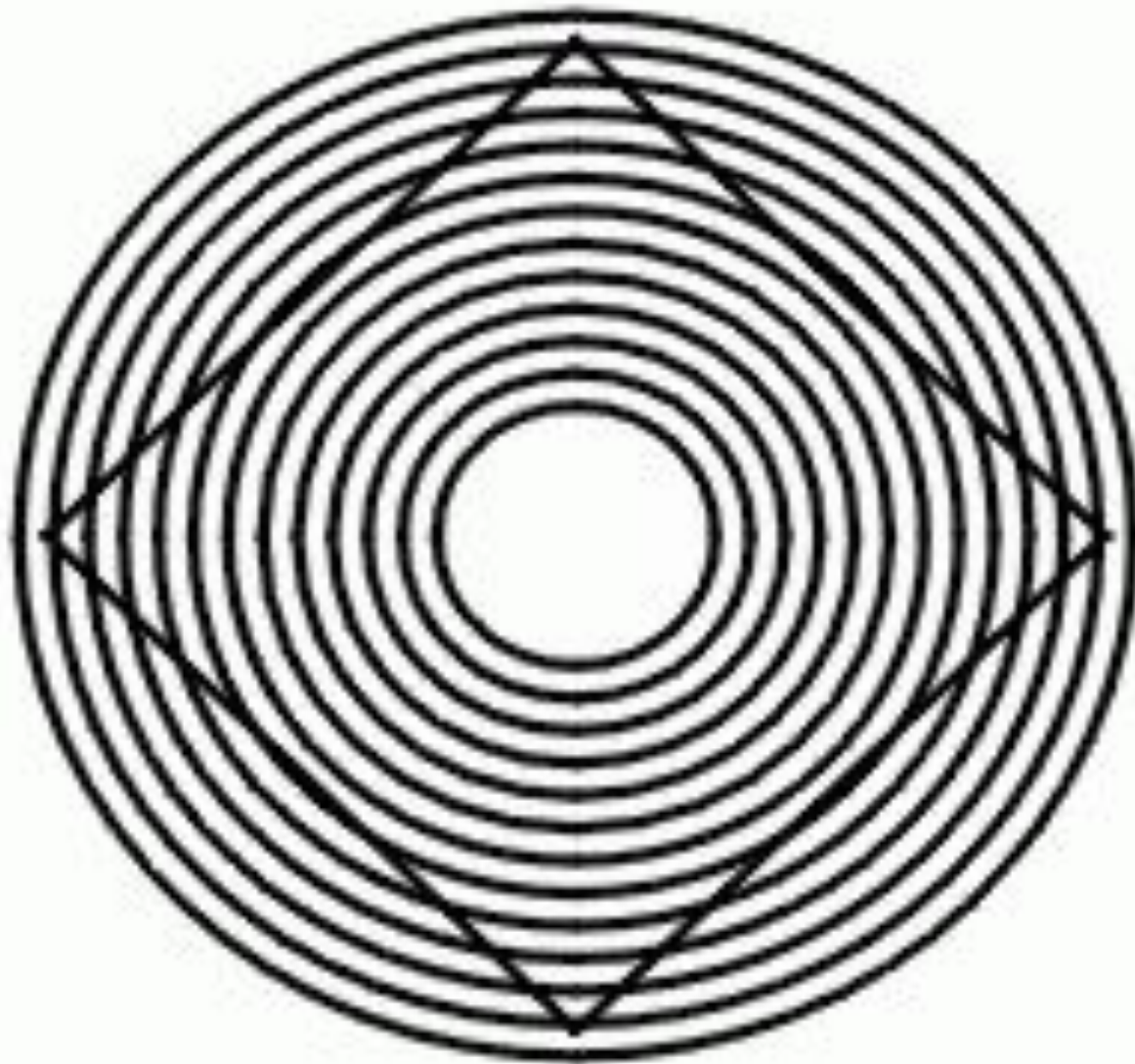




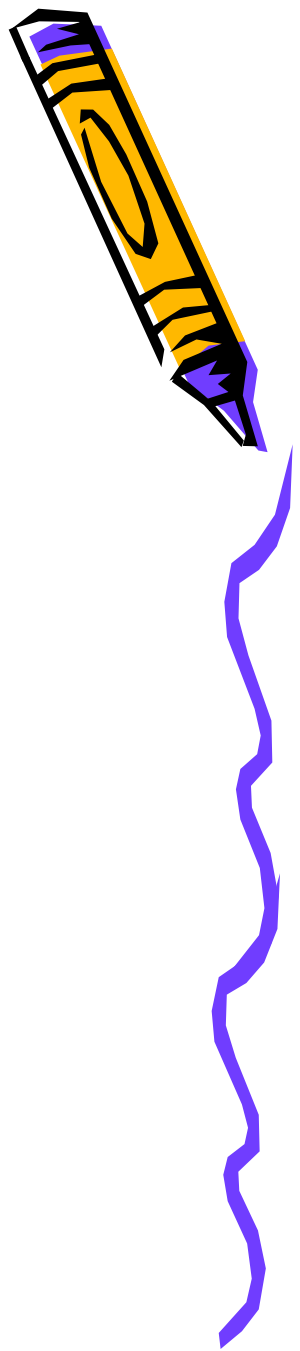
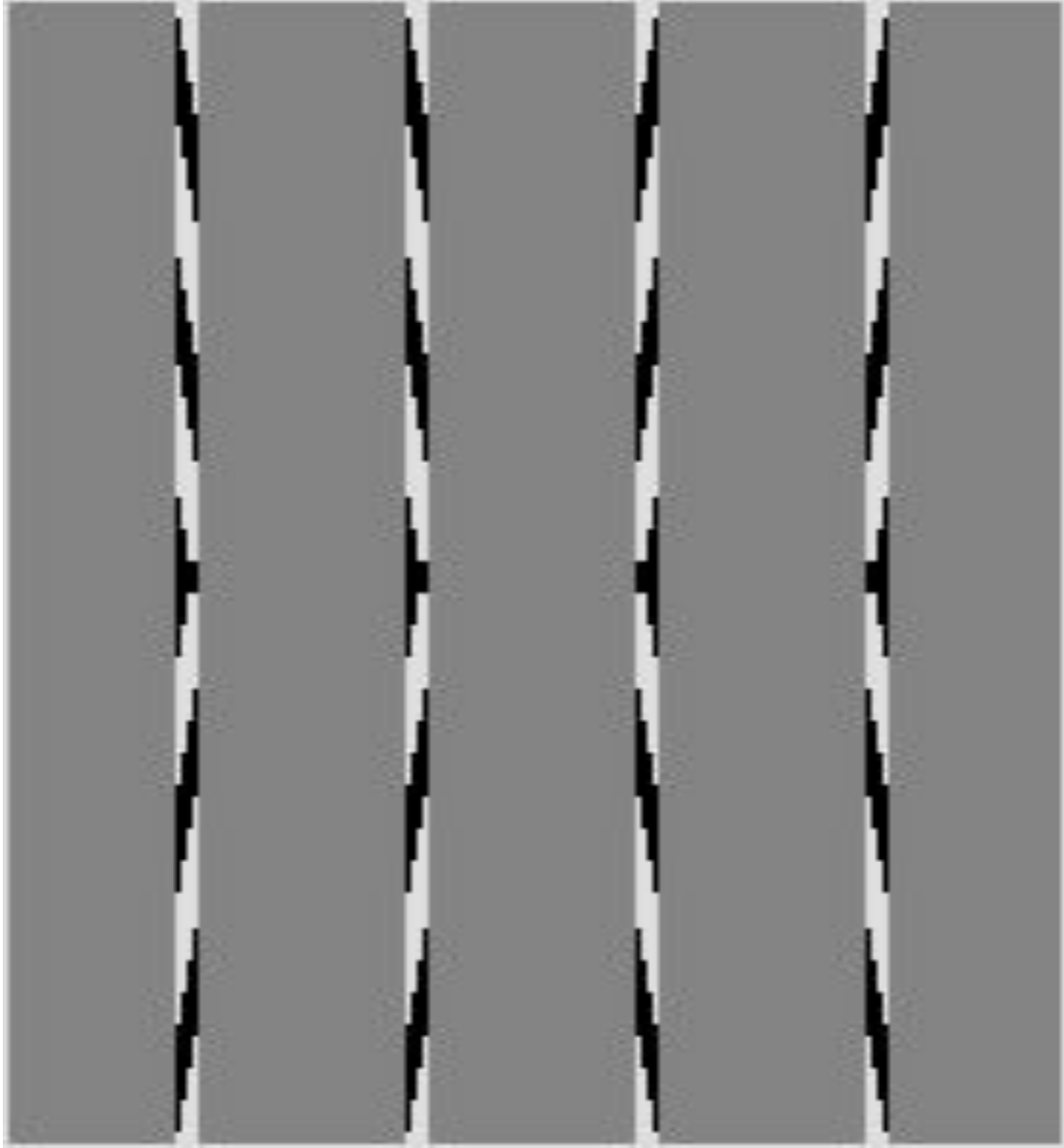
Просто посмотреть











желтый синий оранжевый

черный красный зеленый

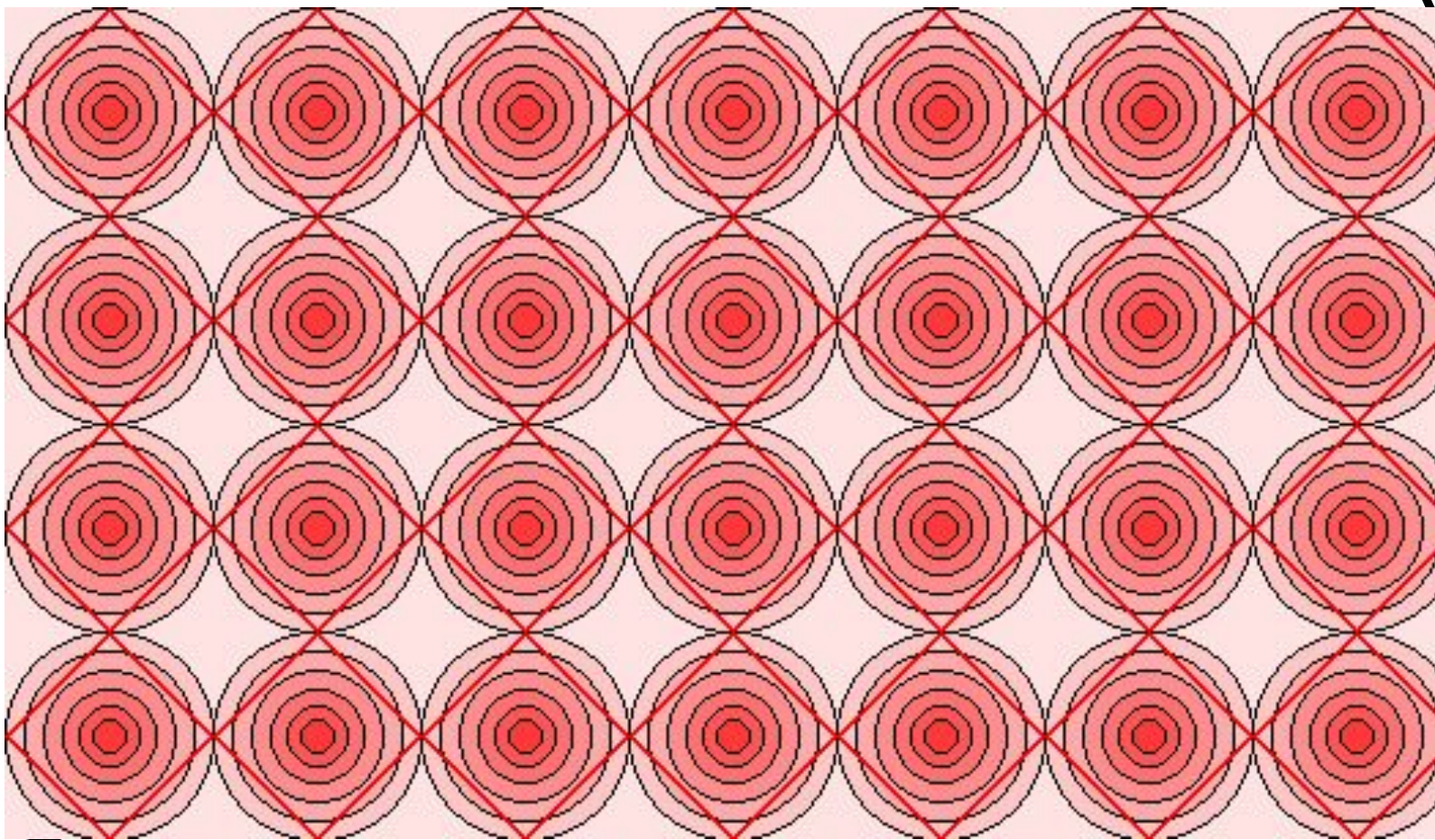
розовый желтый красный

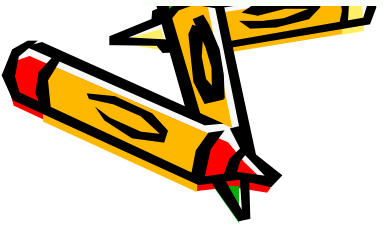
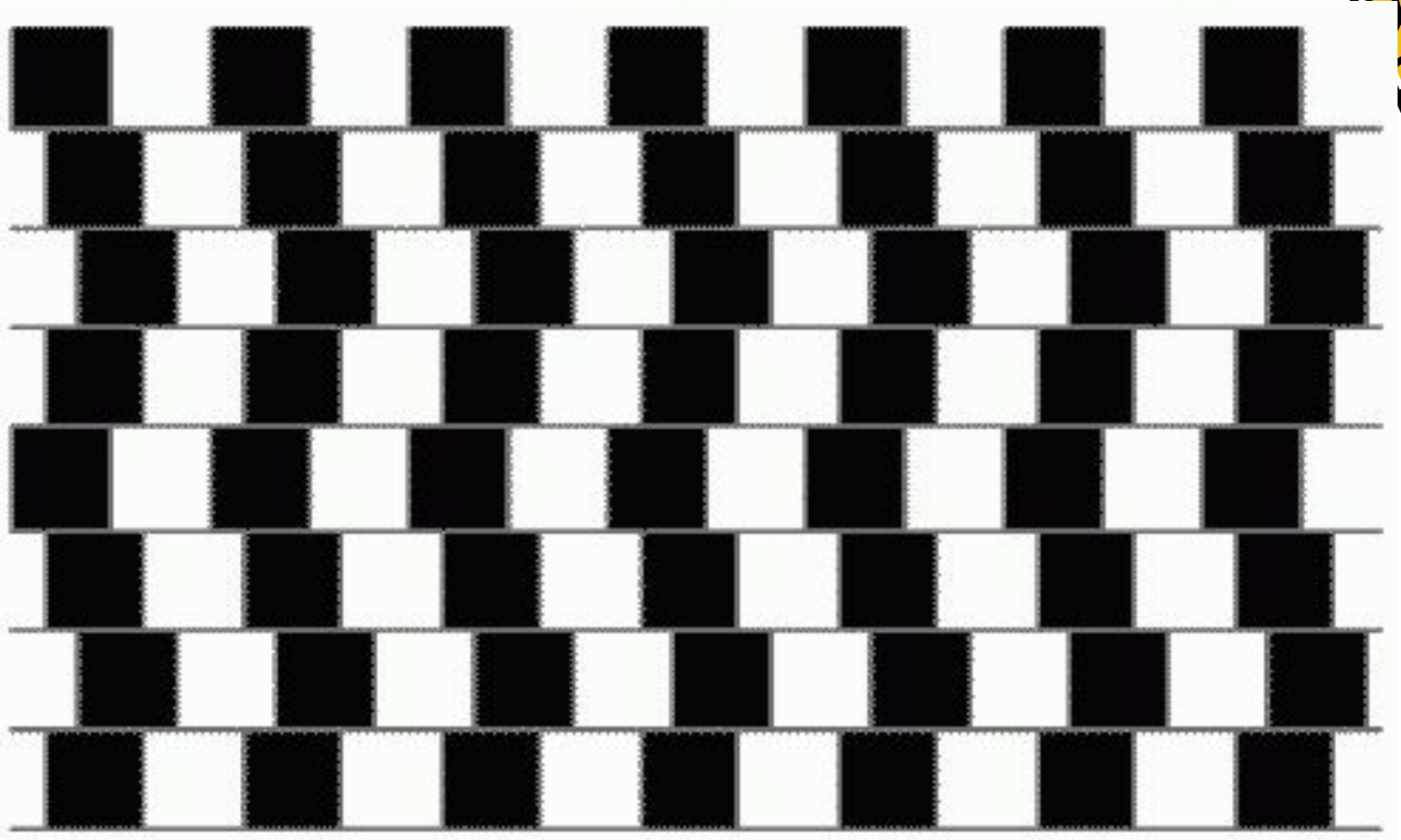
оранжевый зеленый черный

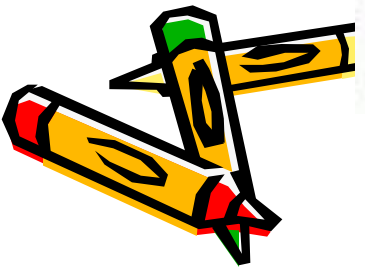
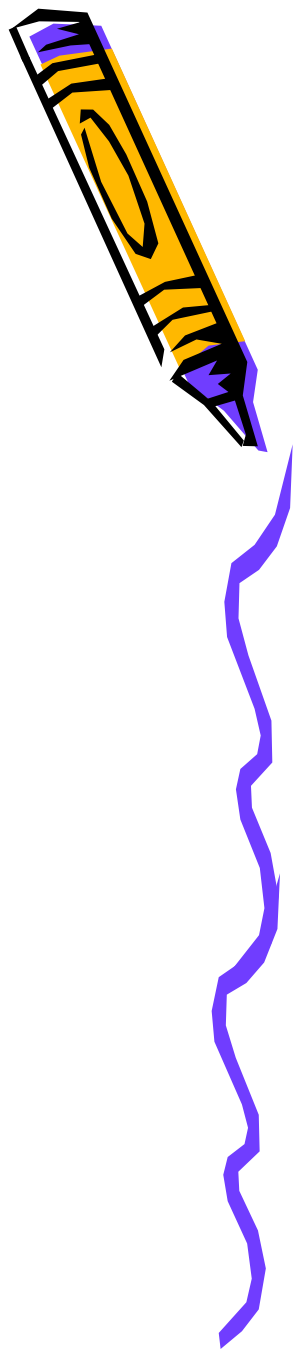
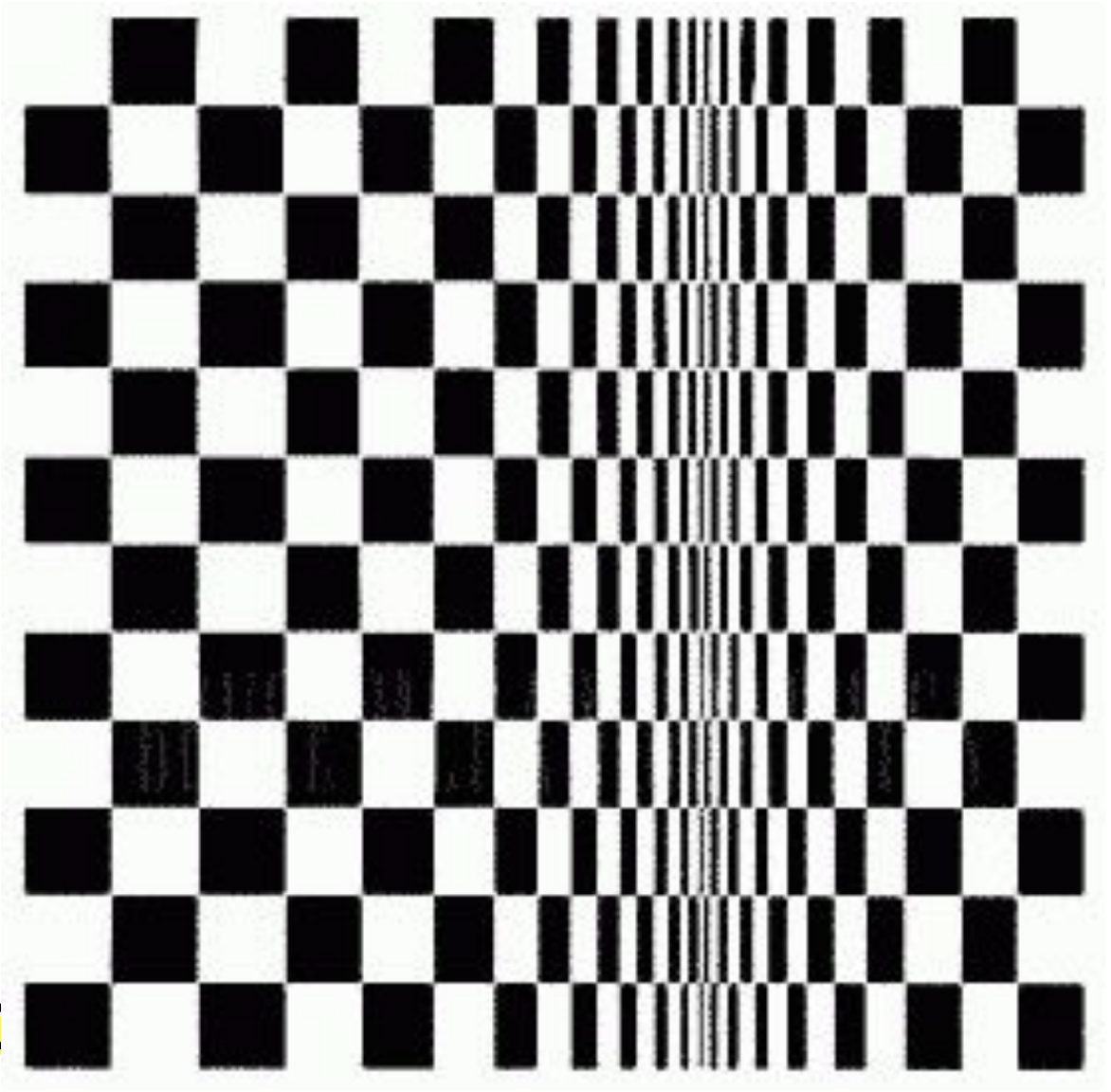
синий красный розовый

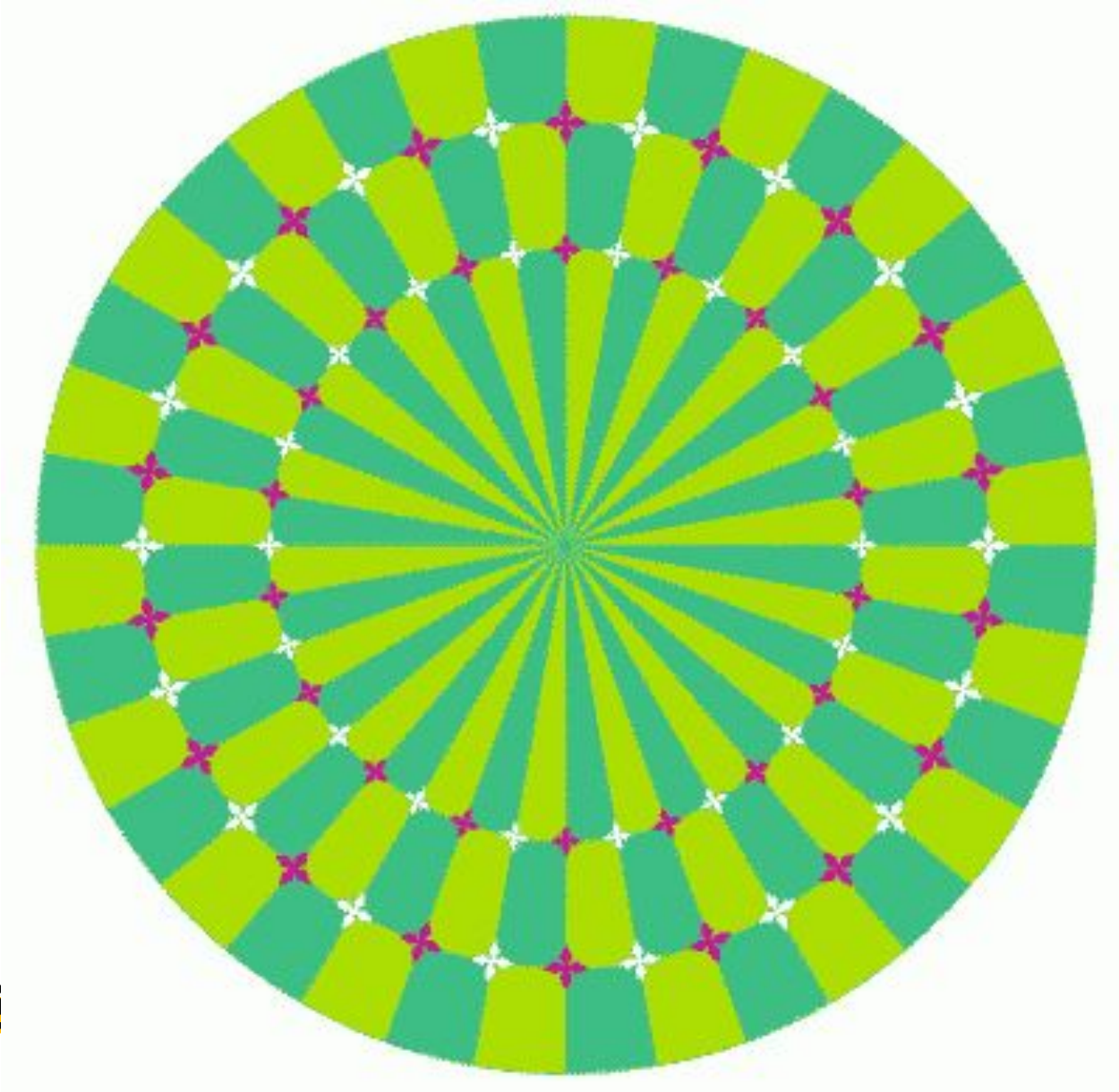
зеленый синий оранжевый

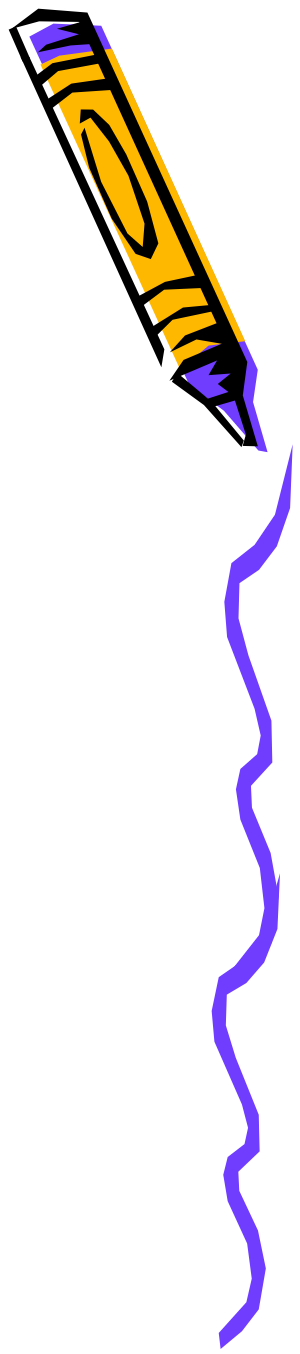


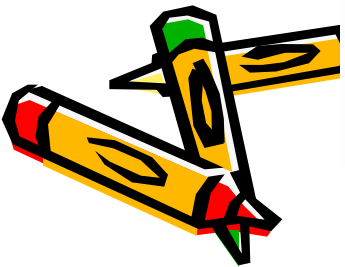
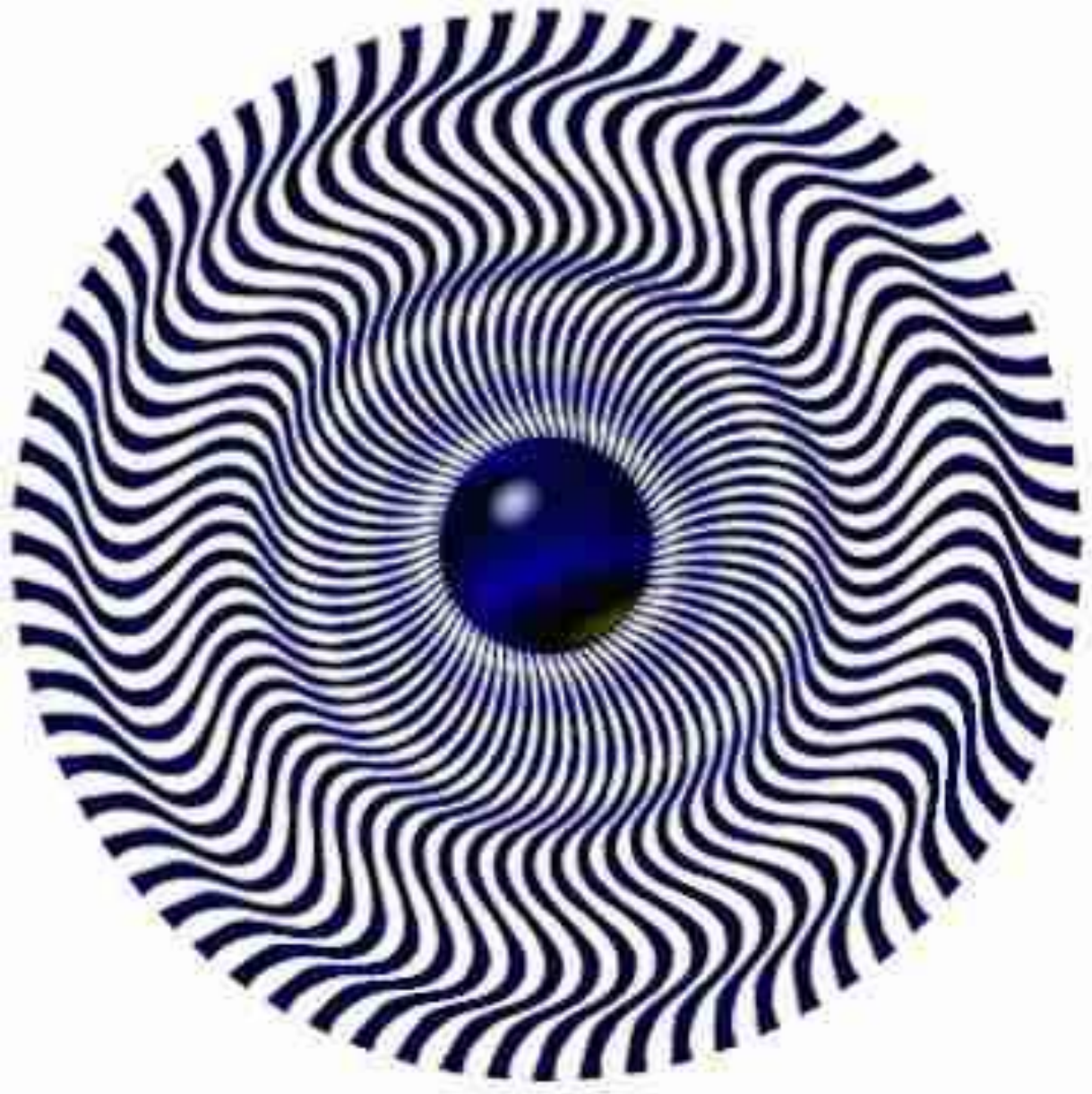


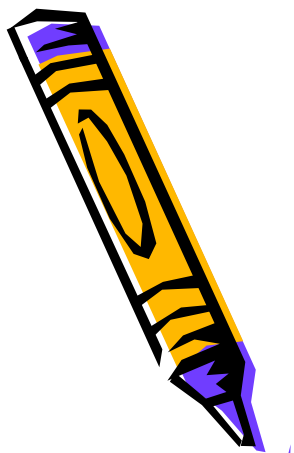
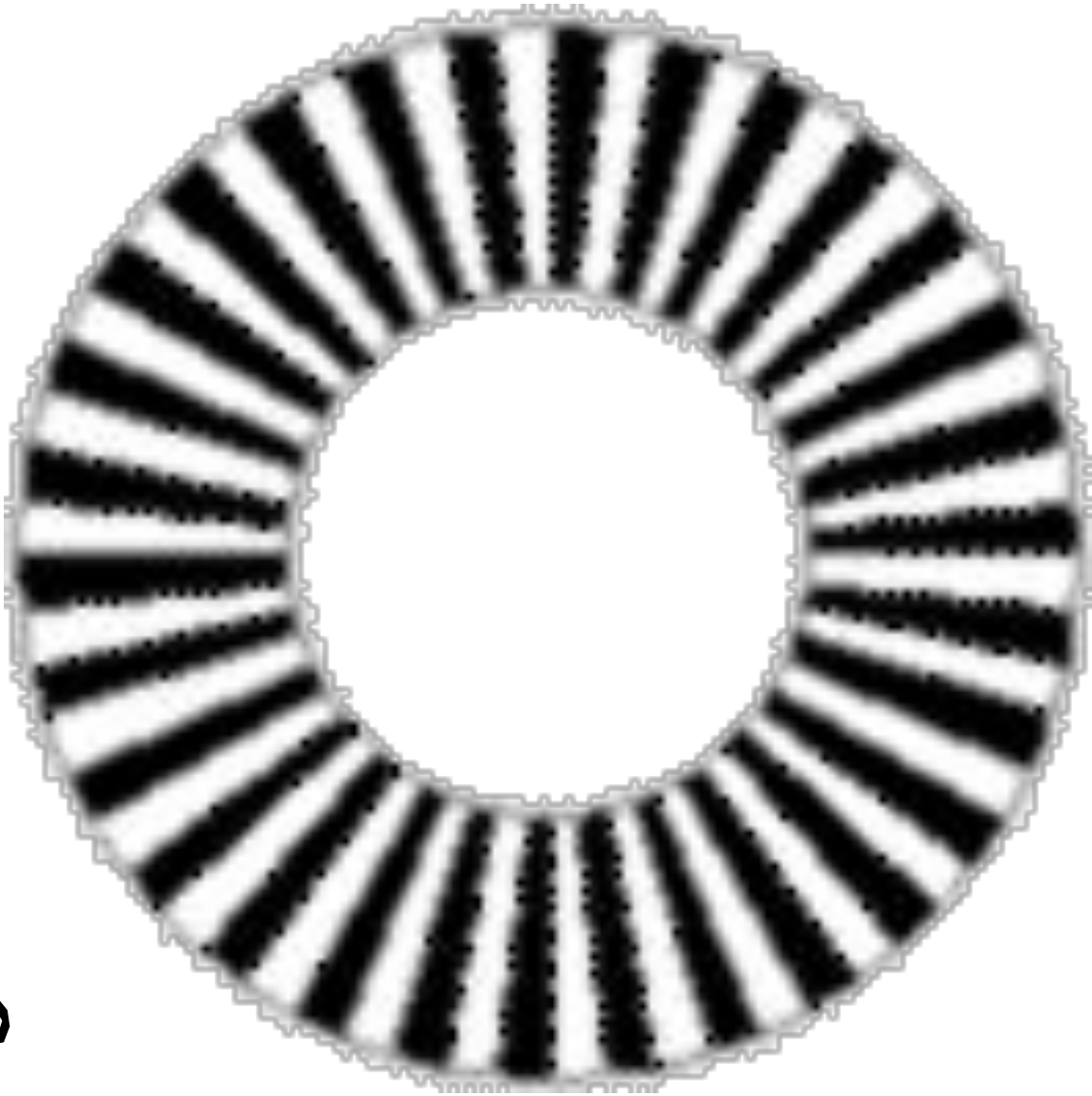


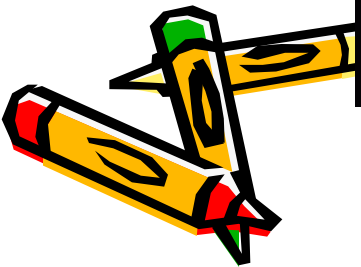


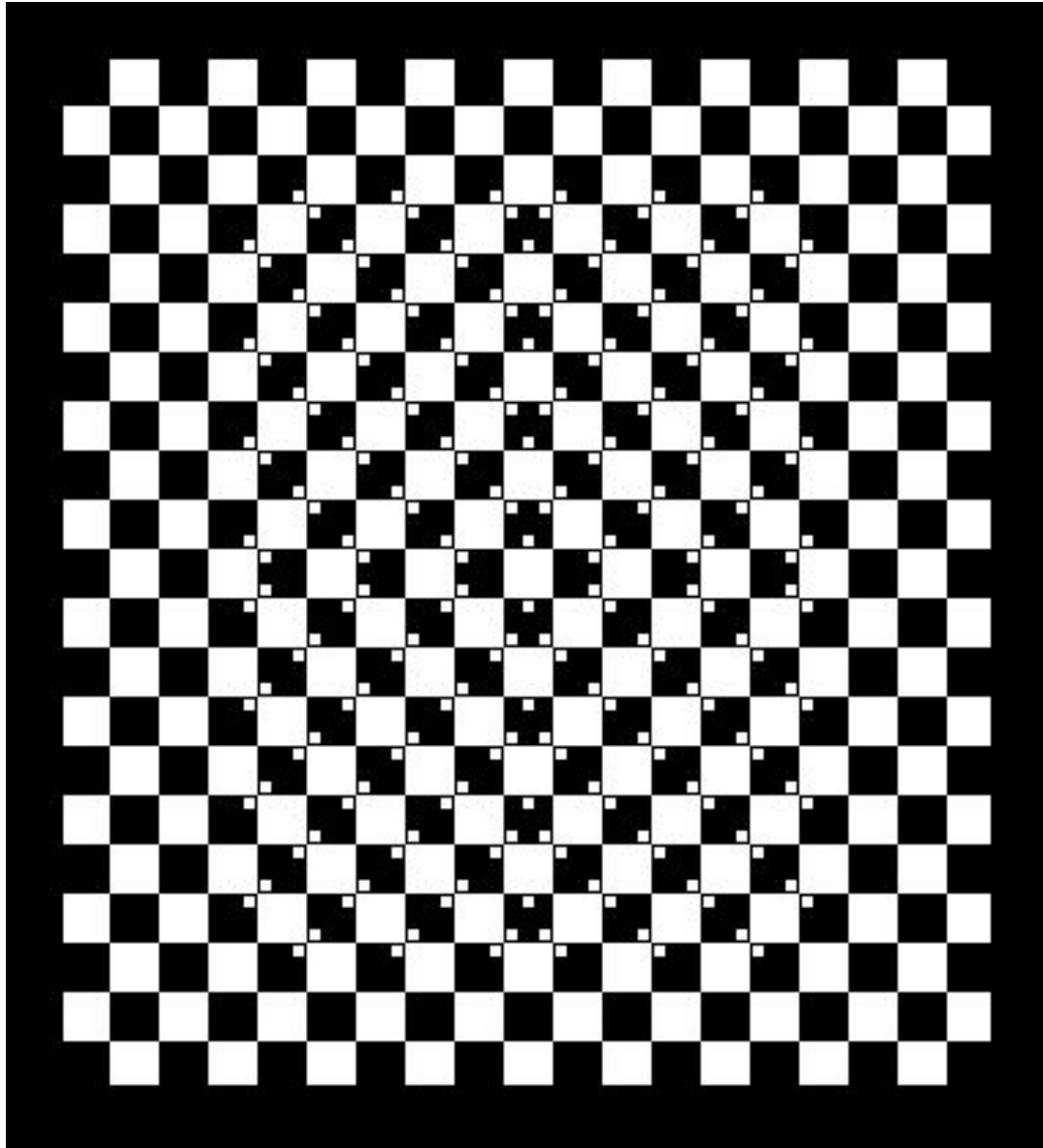


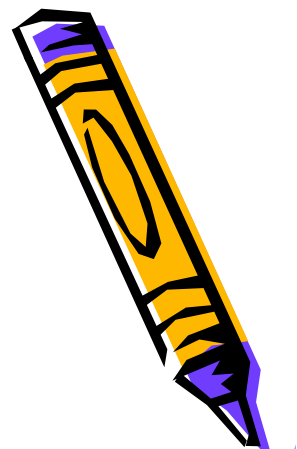






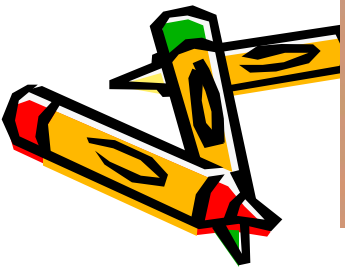
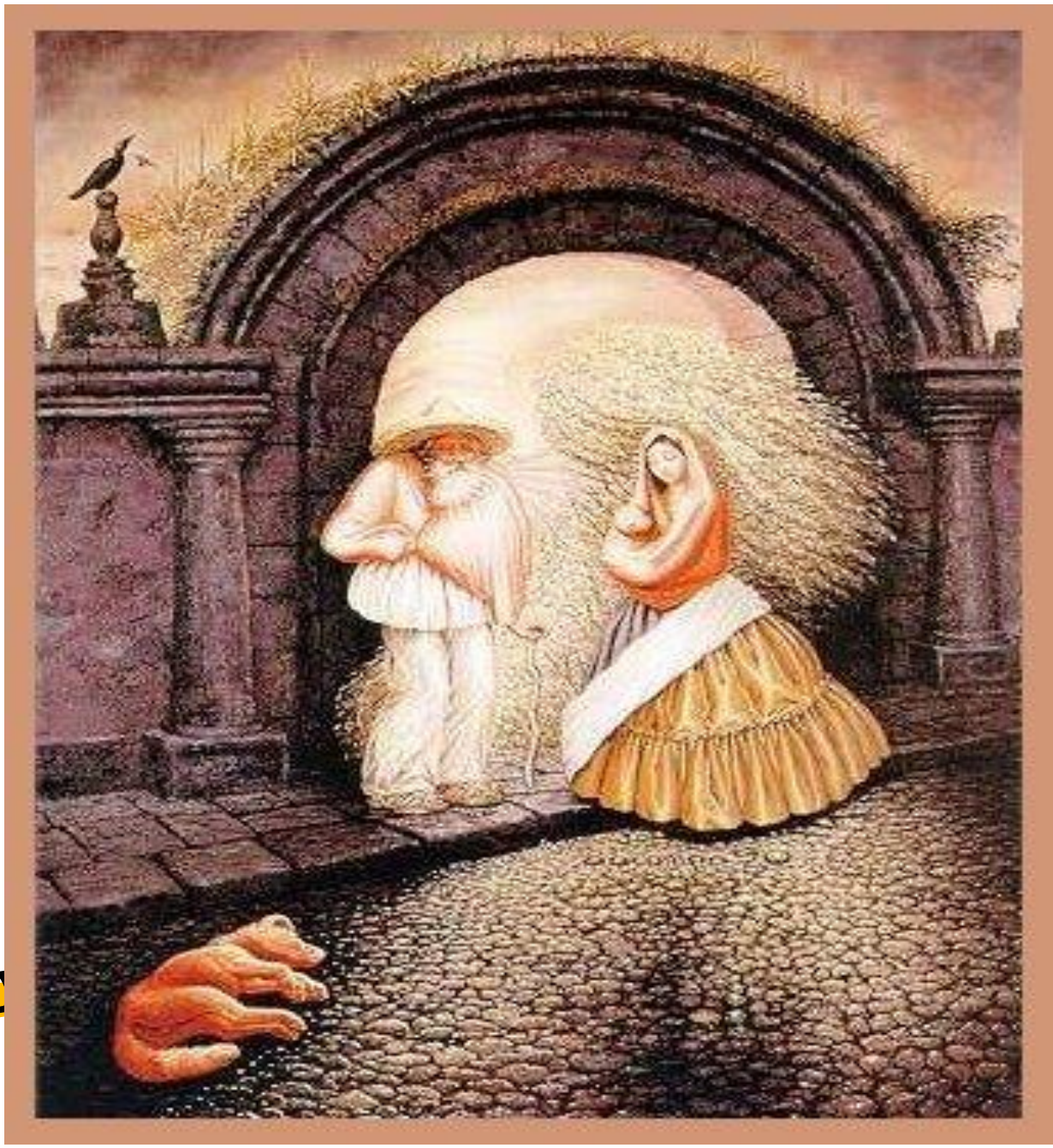


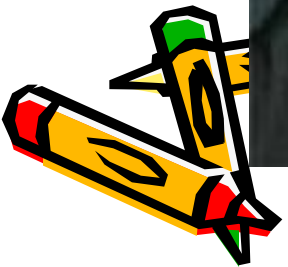
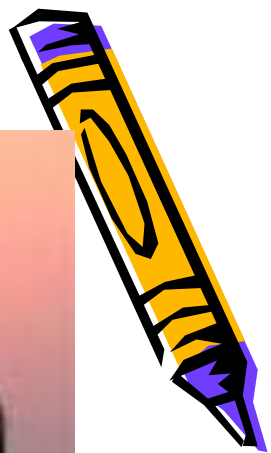




ДВОИСТВЕННЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ

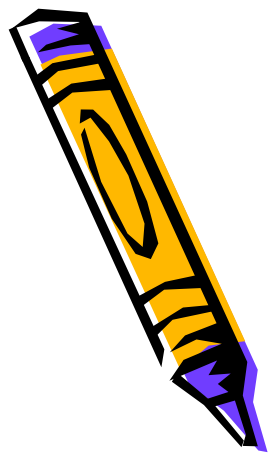




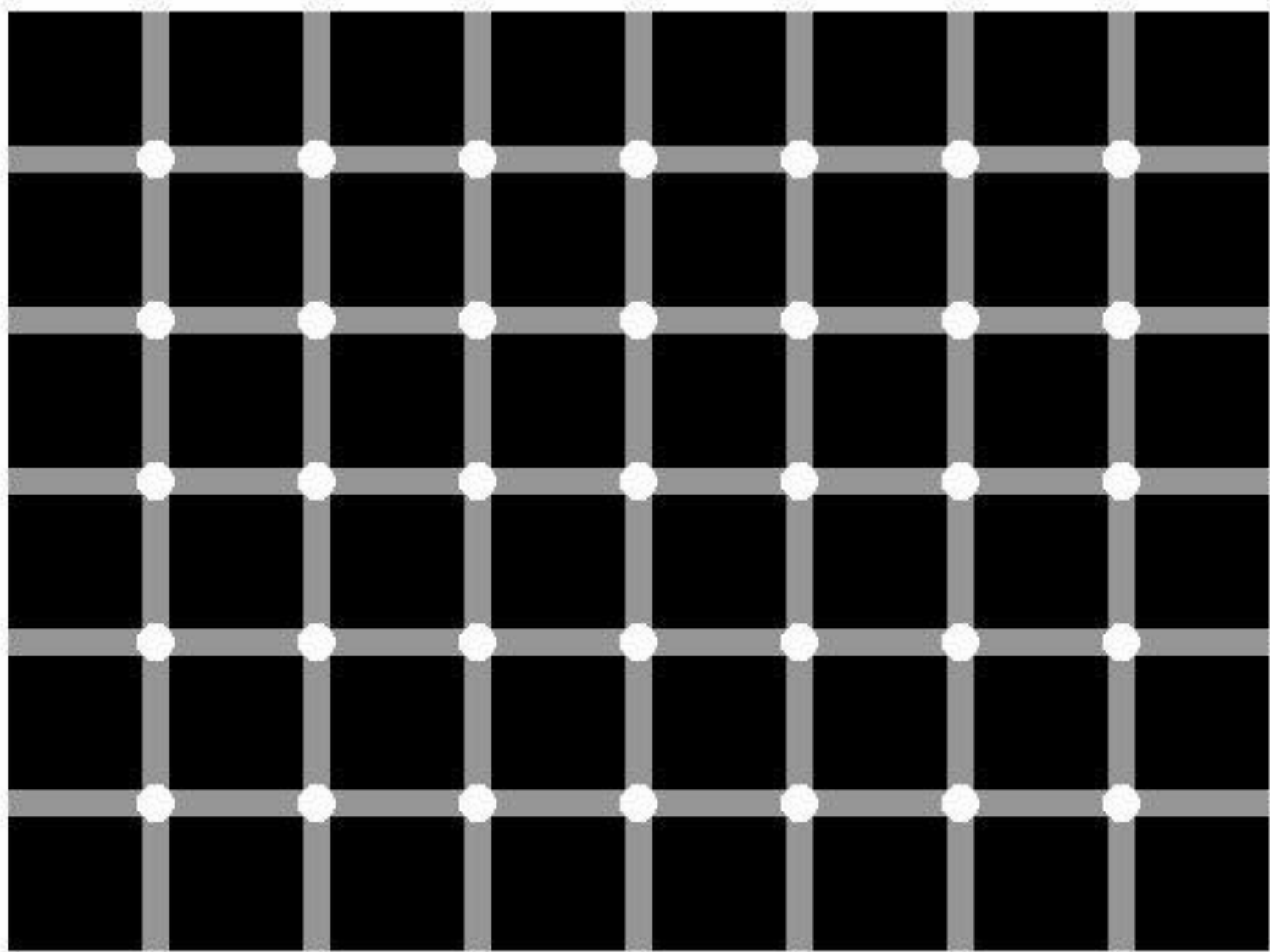
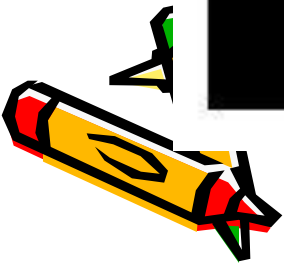


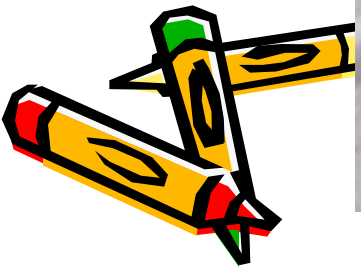
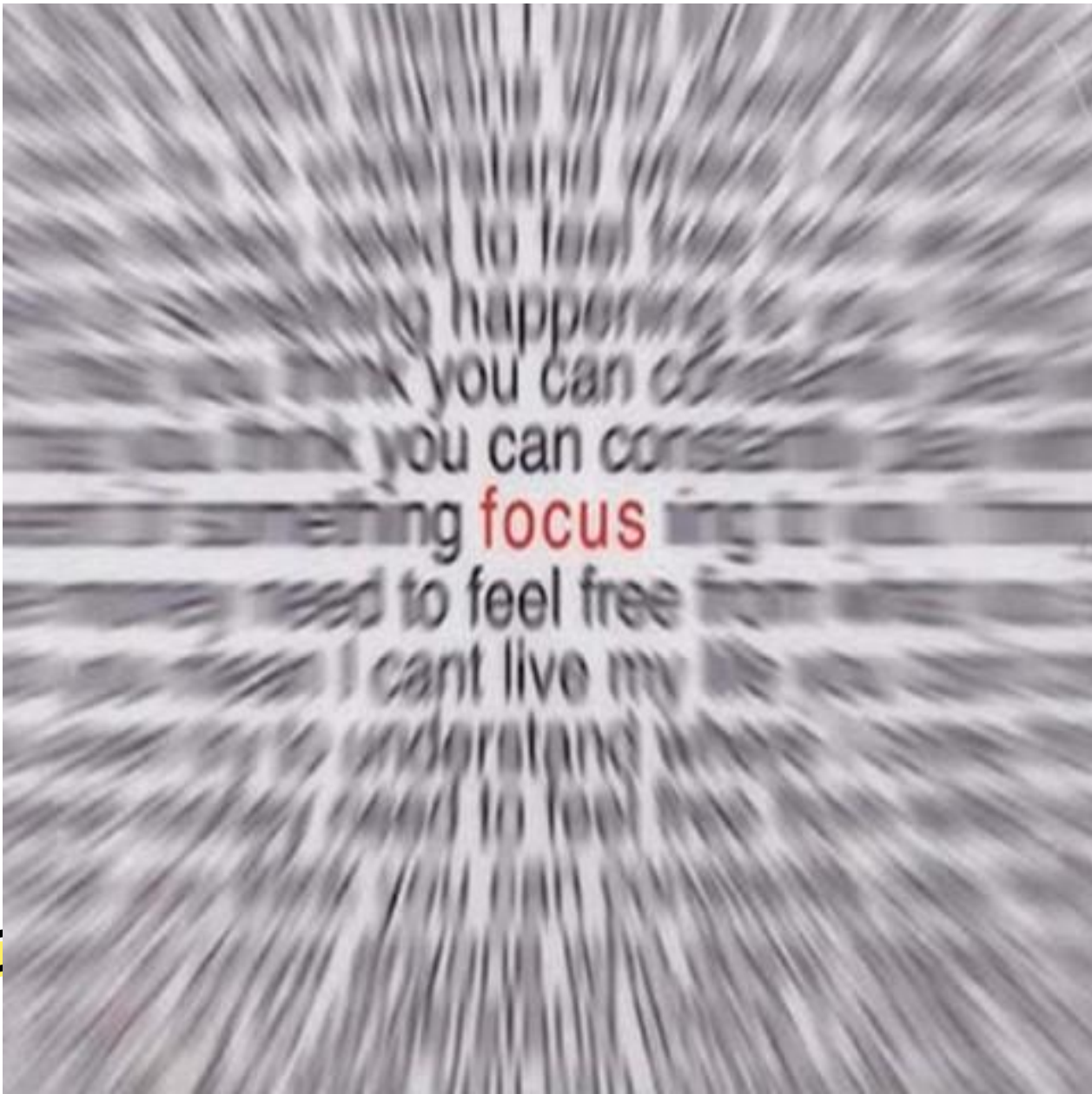


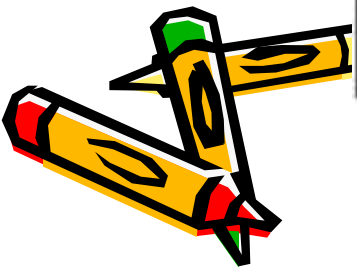
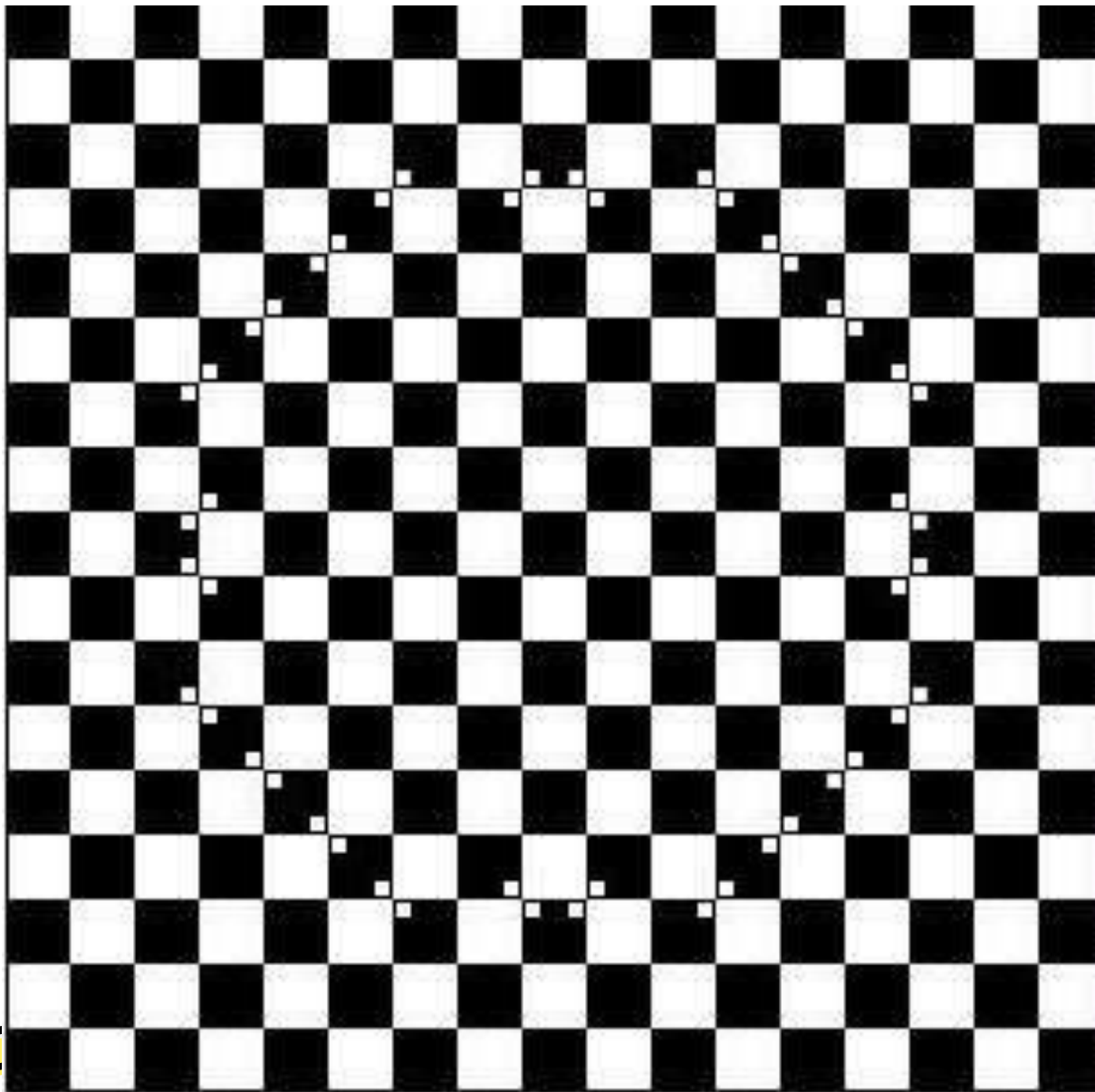




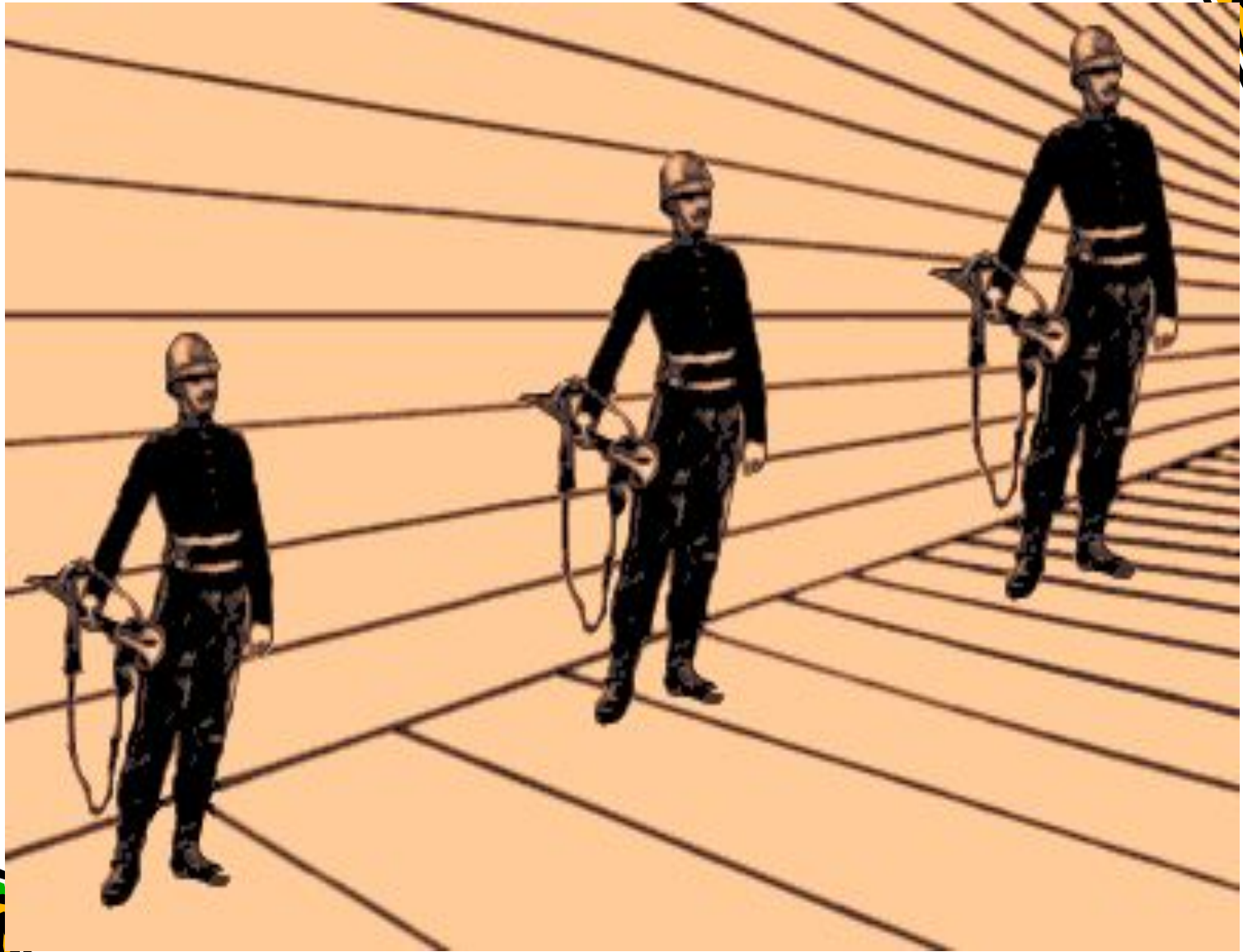


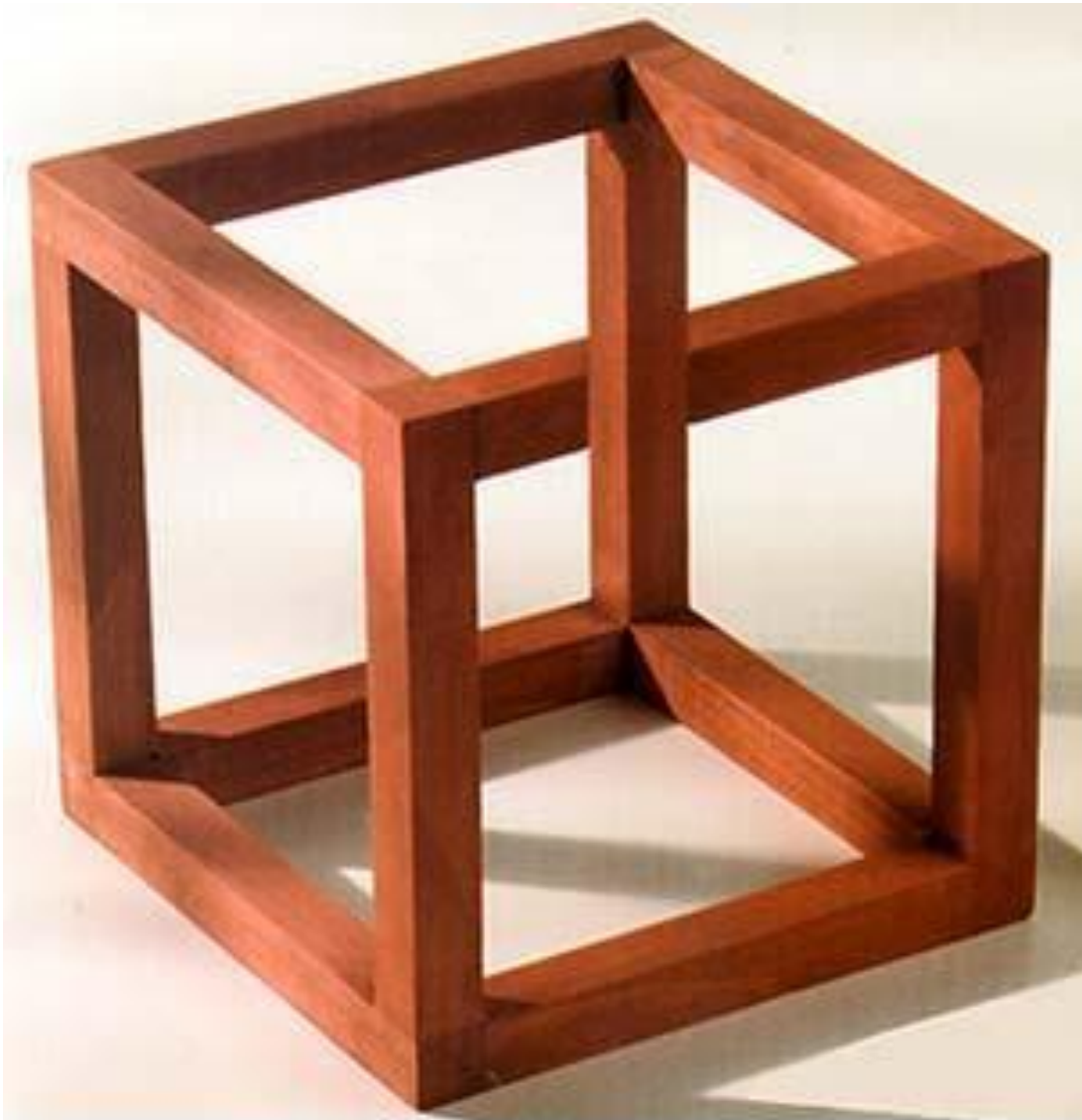






At first glance, this may appear to be a lens, but
it's just your eyes playing games with you

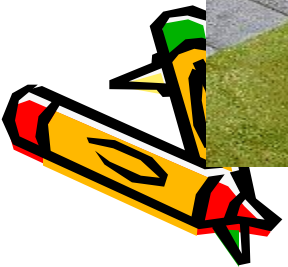
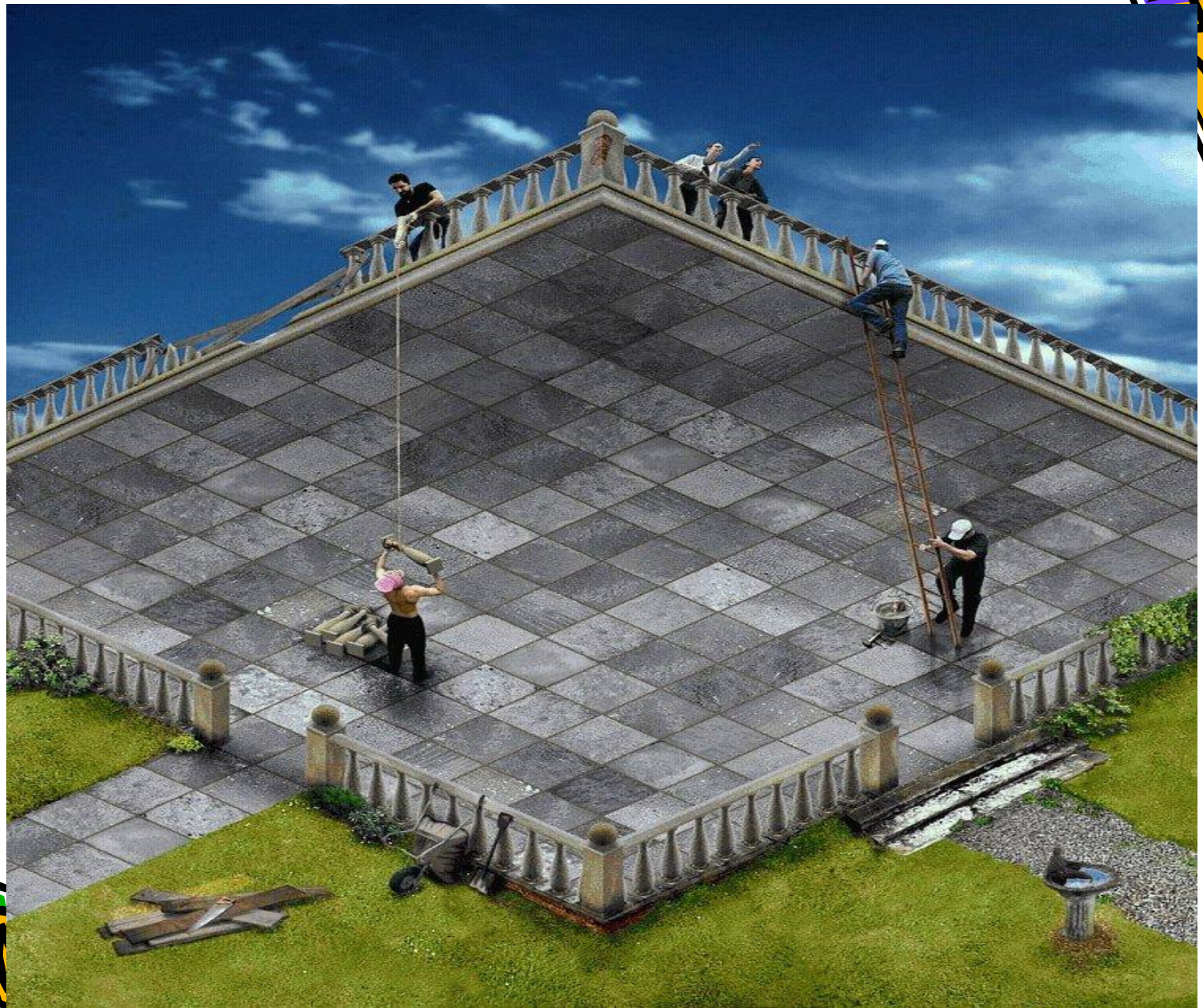


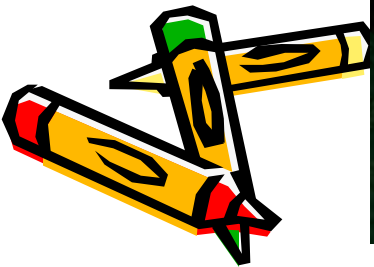


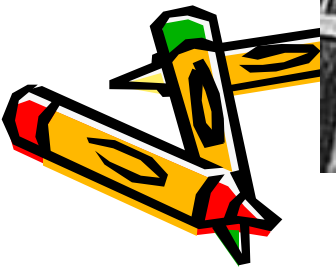
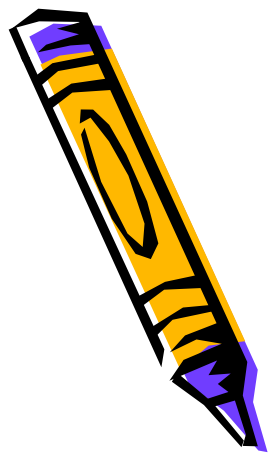
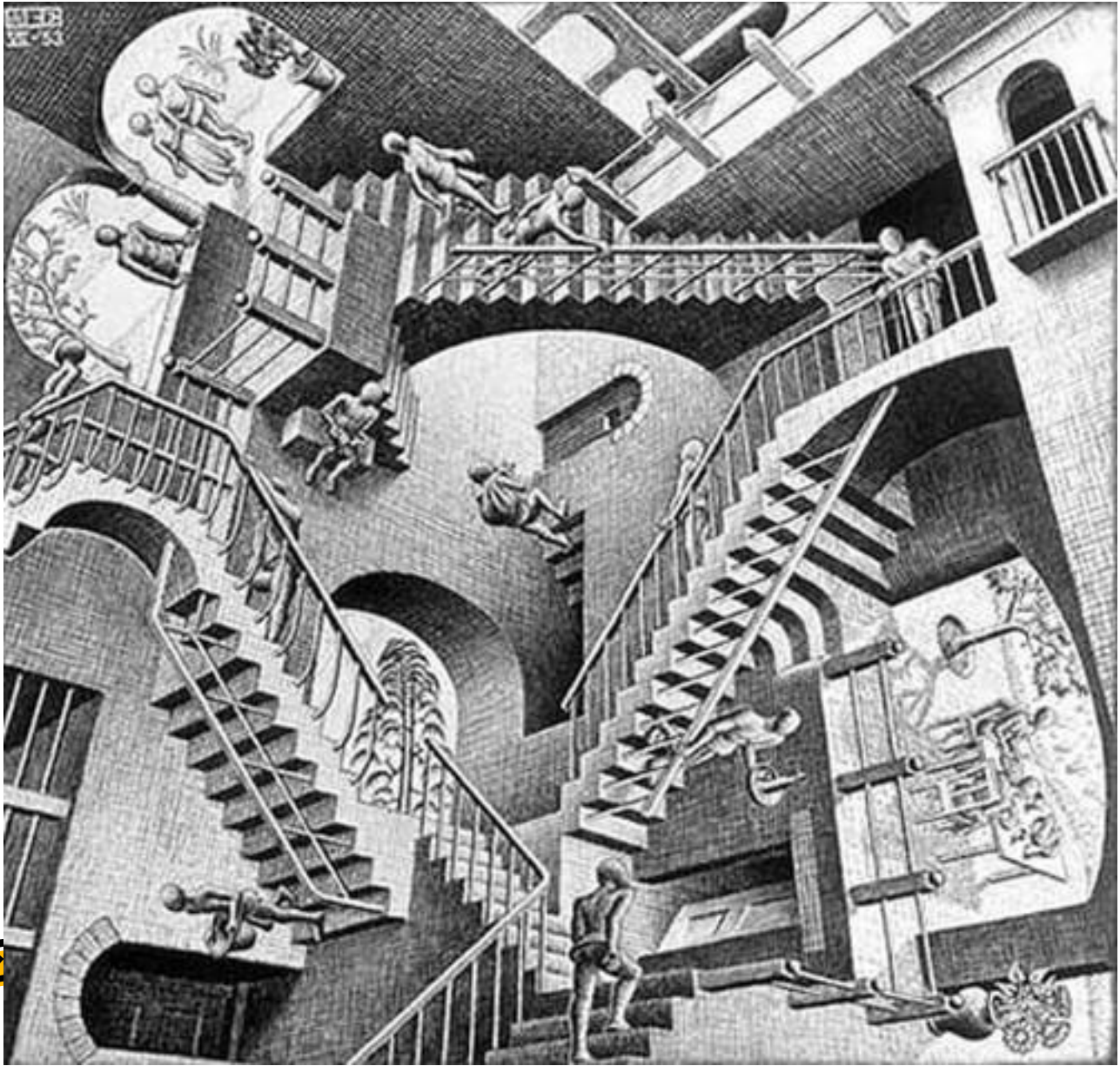
<http://www.indianchild.com>

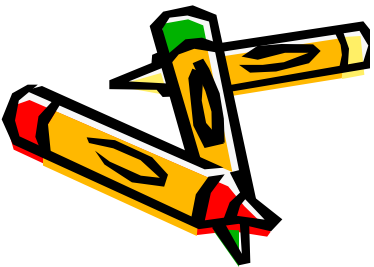
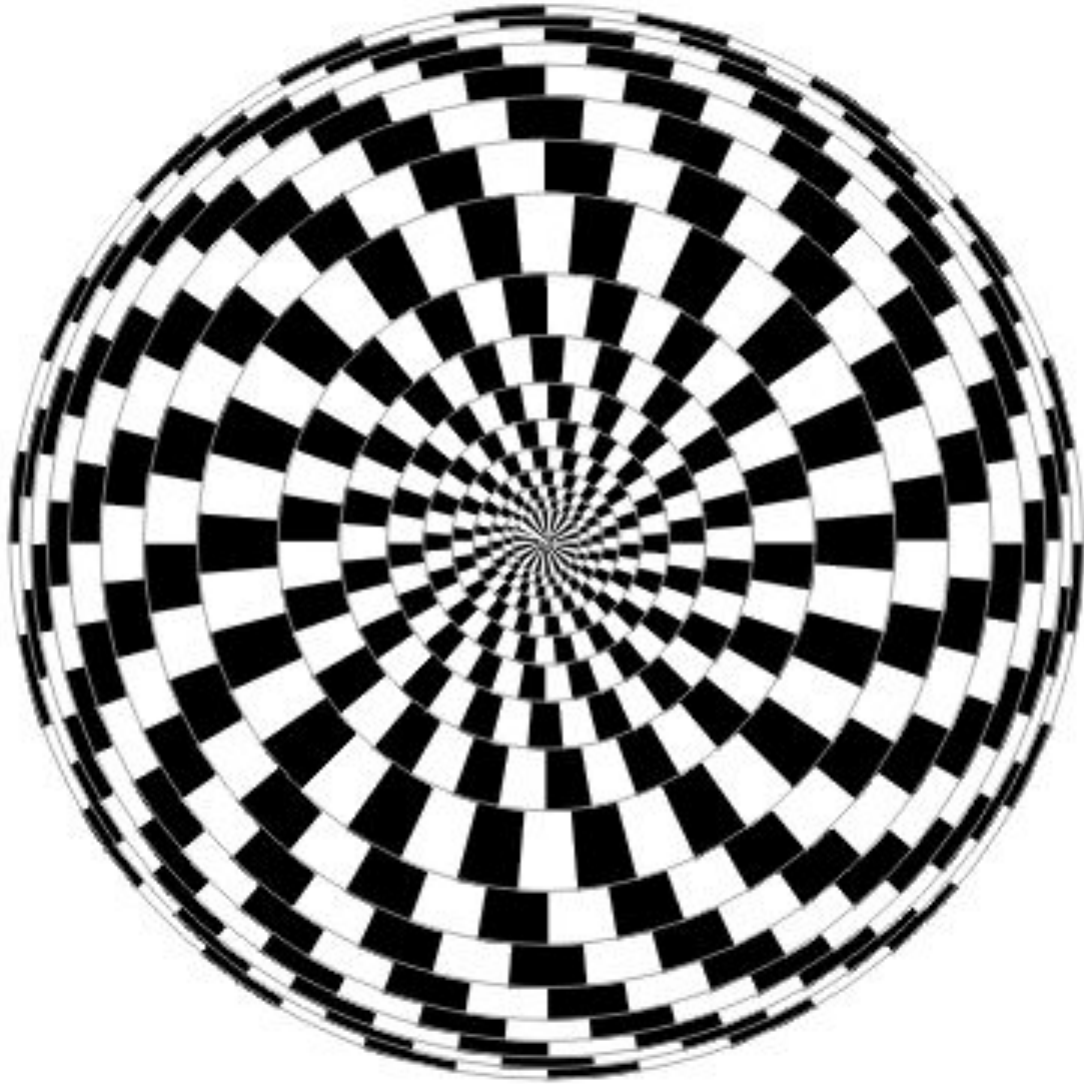


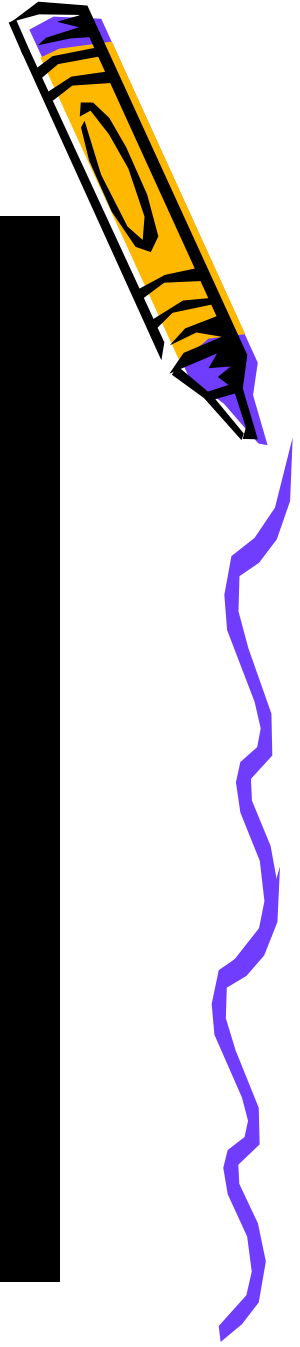
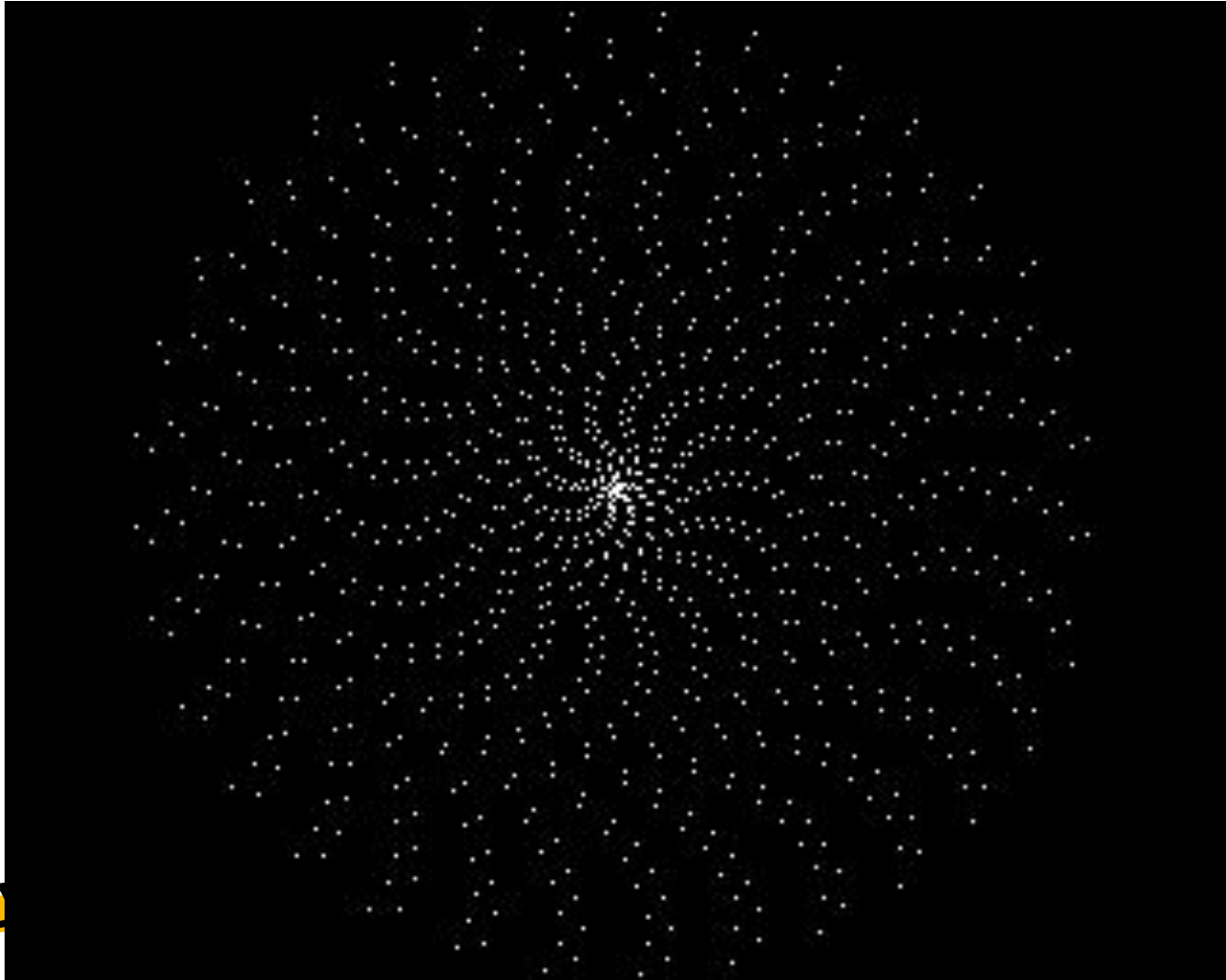
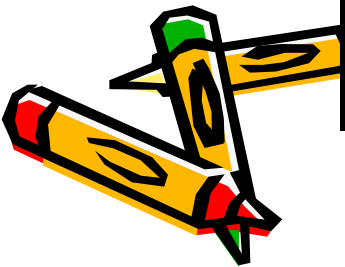


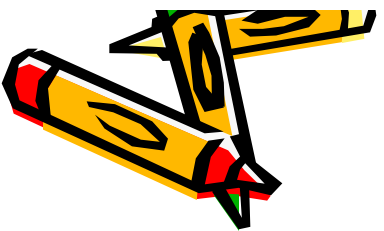
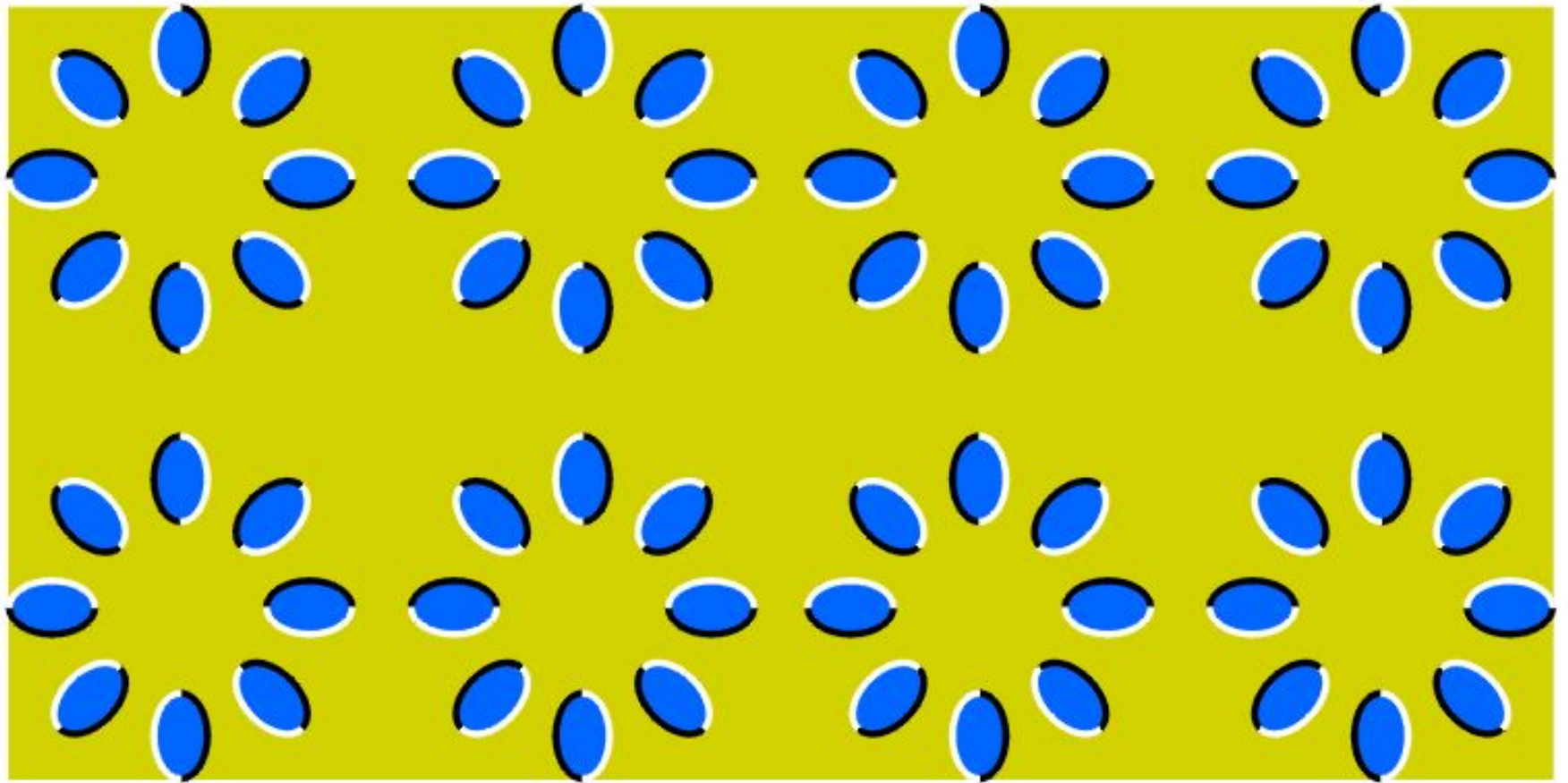
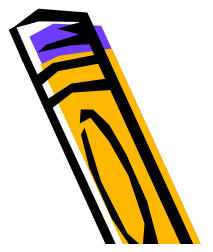


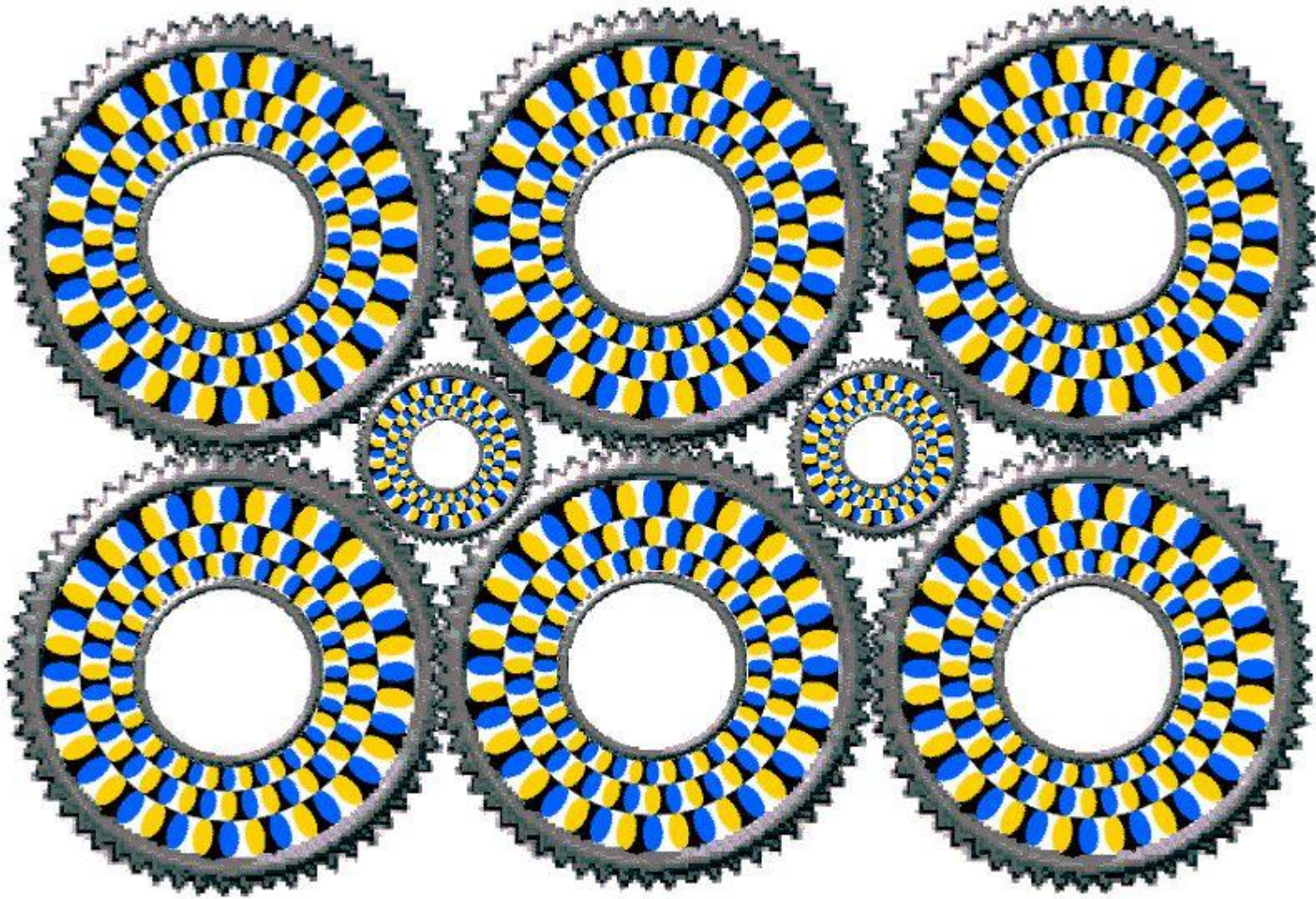


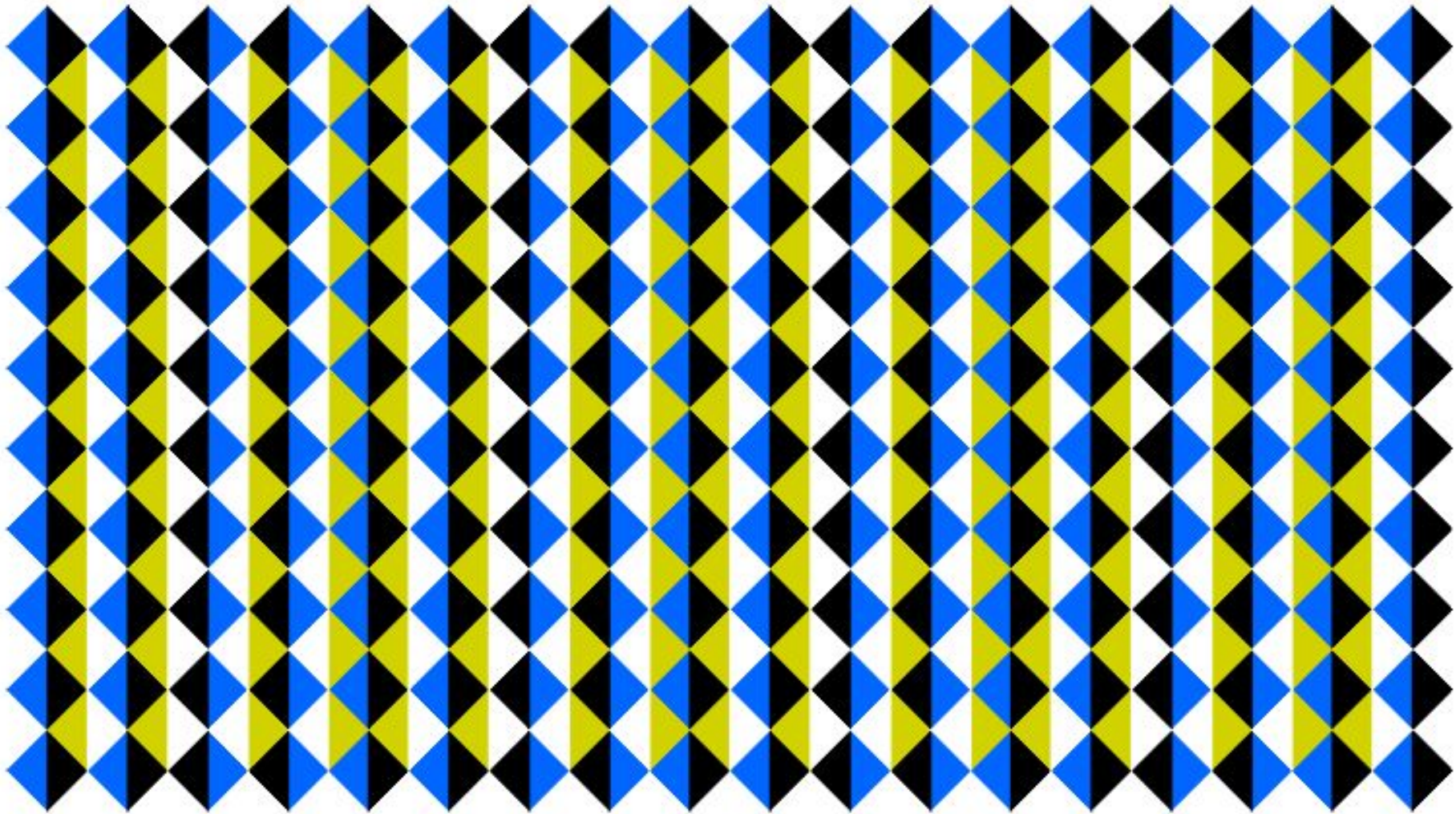


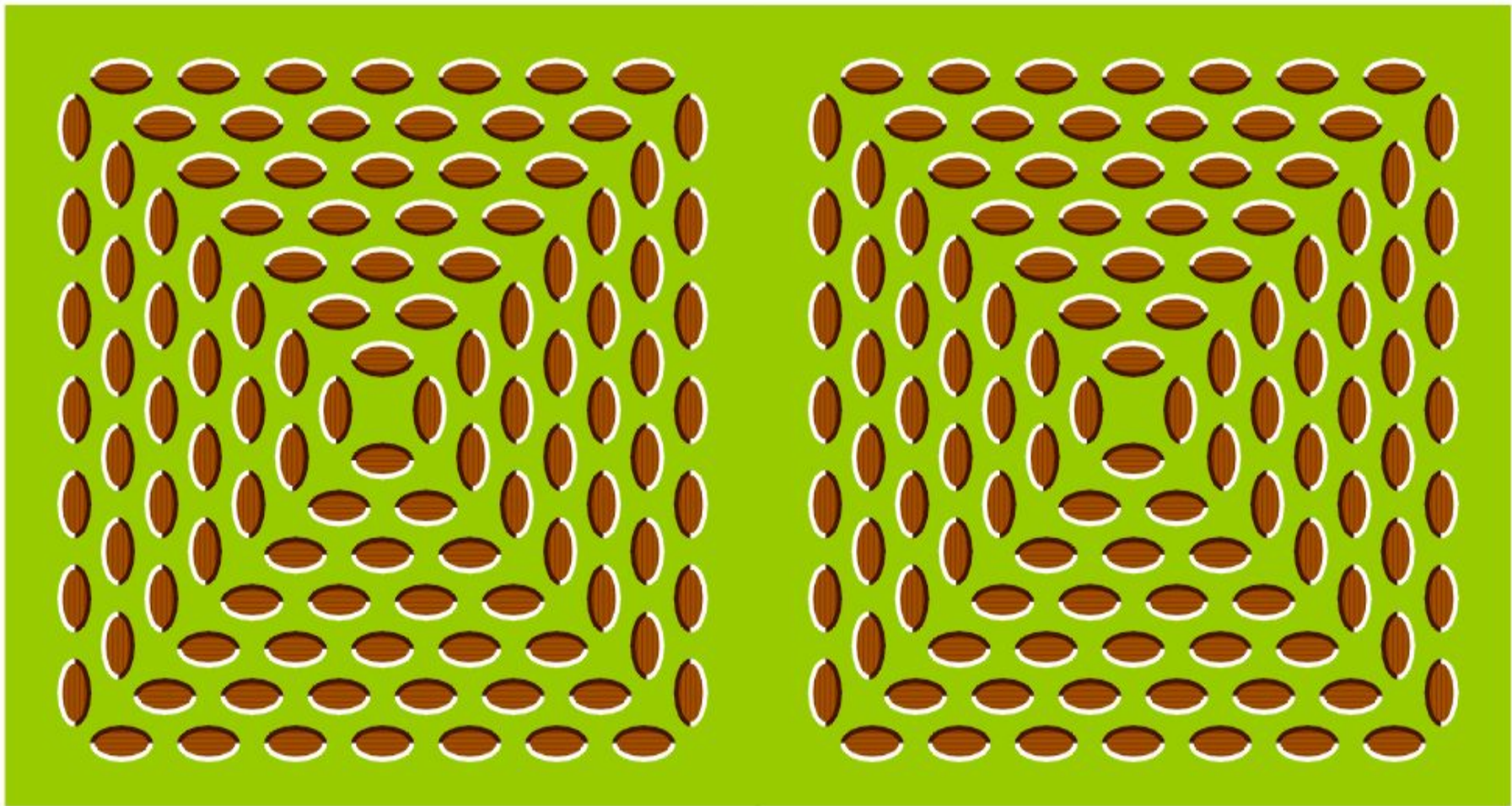
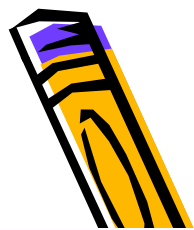


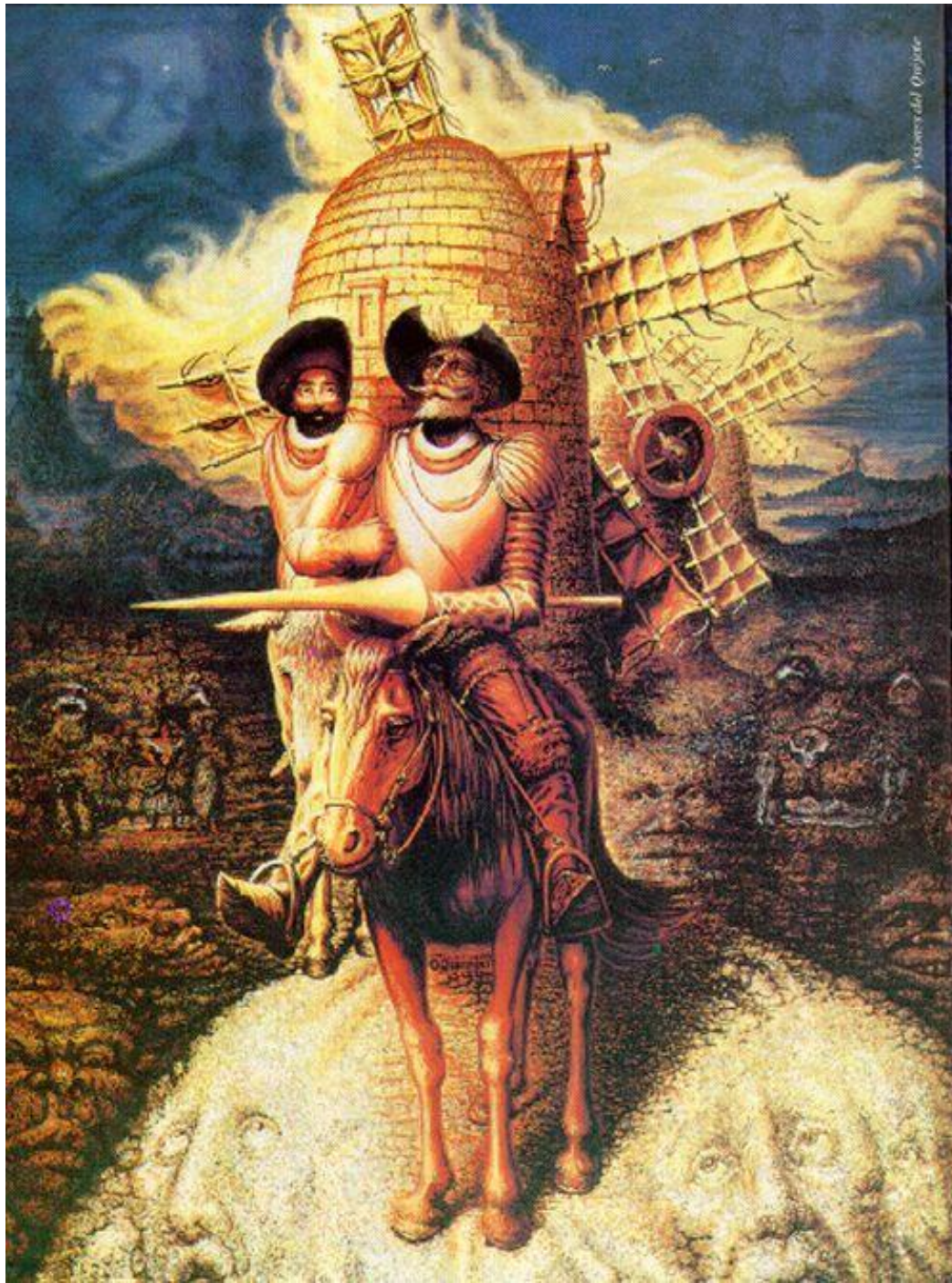










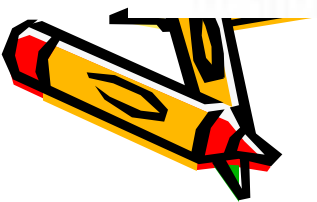


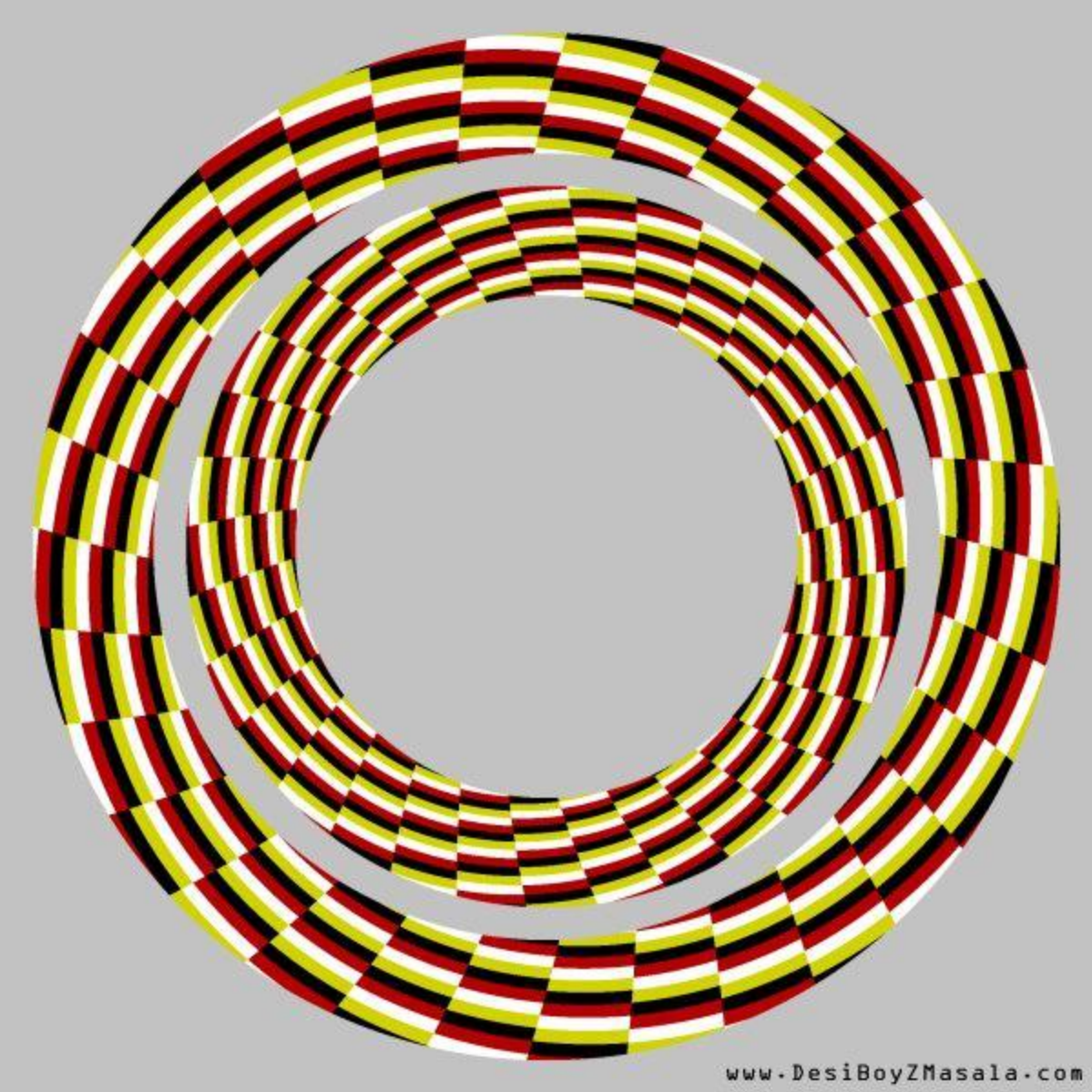
Horse or Frog ?

Turn the picture sideways and you decide.



www.DesiBoyzMasala.com





www.DesiBoyZMasala.com

