



СОН И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

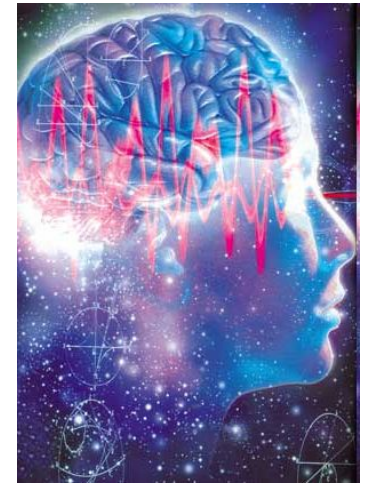
**Автор: Оспенникова М.П.,
учитель естествознания, ГС(К)ОУ
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

Содержание

- **1. Определение сна.**
- **2. Значение сна.**
- **3. Сновидения.**
- **4. Пророческие сны.**
- **5. Гигиена сна.**

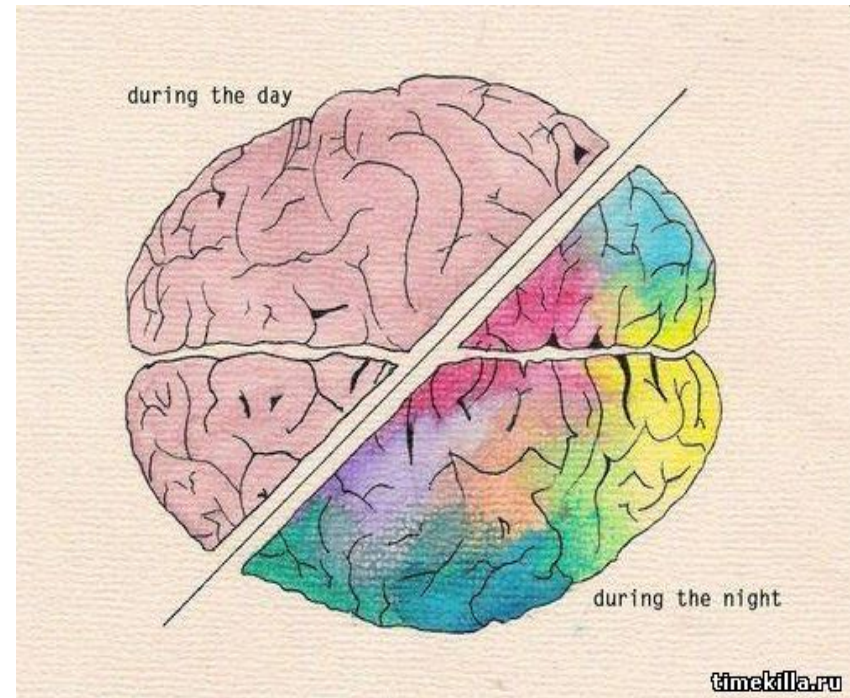
Что такое сон?

- Сон – состояние нервной системы, при котором отключается активная работа коры головного мозга, замедляются процессы кровообращения, дыхания, расслабляются мышцы.



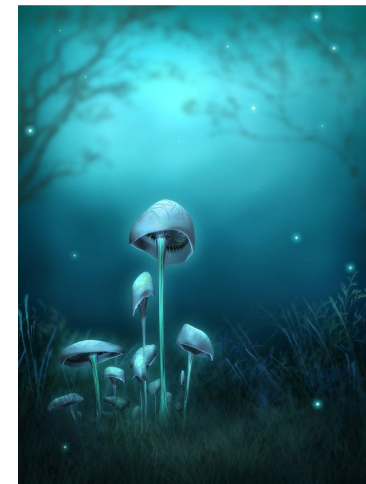
Значение сна.

- Сон предохраняет нервную систему и весь организм от переутомления.



Сновидения

- **Все люди видят сны. Это связано с тем, что работа головного мозга во сне полностью не прекращается. Обычно человеку снится то, что с ним происходило, что его волнует. Иногда мысли путаются и тогда мы видим фантастические сны.**



Вещие сны

- Древний Рим.
- Жена Гая Юлия Цезаря увидела во сне, что ее муж будет завтра убит в Сенате. Она умоляла его не идти туда. Но он пошел и ...



Убийство Г.Ю.Цезаря в Сенате.



Сон М.В.Ломоносова

- На борту шхуны «Святая Мария» он плыл из Гамбурга в Санкт-Петербург. Снится сон, что он на безлюдном острове бежит по ледяной воде и находит труп своего отца.



Сон Д.И.Менделеева

- **Д.И.Менделеев – знаменитый химик очень долго не мог объединить в систему изученные химические элементы. Ему приснился сон, где они стояли в определенной таблице.**



Таблица Менделеева

**ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ
Д. И. МЕНДЕЛЕЕВА**

№ по порядку	Символ	Название	Атомный вес	Группы										№ по порядку			
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X				
1	H	Водород	1,0079											1			
2	He	Гелий	4,0026											2			
3	Li	Литий	6,941	4	Be	5	B	6	C	7	N	8	O	9	F	10	Ne
11	Na	Натрий	22,98977	12	Mg	13	Al	14	Si	15	P	16	S	17	Cl	18	Ar
19	K	Калий	39,0983	20	Ca	21	Sc	22	Ti	23	V	24	Cr	25	Mn	26	Fe
27	Rb	Рубидий	85,4678	28	Sr	29	Y	30	Zr	31	Nb	32	Mo	33	Tc	34	Ru
37	Ag	Серебро	107,8682	38	Cd	39	In	40	Sn	41	Sb	42	Te	43	I	44	Xe
55	Cs	Цезий	132,90545	56	Ba	57	La	58	Ce	59	Pr	60	Nd	61	Pm	62	Sm
79	Au	Золото	196,966569	80	Hg	81	Tl	82	Pb	83	Bi	84	Po	85	At	86	Rn
87	Fr	Франций	223,0185	88	Ra	89	Ac	90	Th	91	Pa	92	U	93	Np	94	Pu
101	E-La	Лантан	138,90547	102	E-Ce	103	E-Pr	104	E-Nd	105	E-Pm	106	E-Sm	107	E-Eu	108	E-Gd
109	E-Ru	Рутений	101,072	110	E-Rh	111	E-Pd	112	E-Ag	113	E-Cd	114	E-In	115	E-Sn	116	E-Sb
127	E-Ir	Иридий	223,026	128	E-Pt	129	E-Au	130	E-Hg	131	E-Tl	132	E-Pb	133	E-Bi	134	E-Po
138	E-Os	Осмий	200,03	139	E-Ir	140	E-Pt	141	E-Au	142	E-Hg	143	E-Tl	144	E-Pb	145	E-Bi
150	E-Ru	Рутений	101,072	151	E-Rh	152	E-Pd	153	E-Ag	154	E-Cd	155	E-In	156	E-Sn	157	E-Sb
172	E-Hf	Гафний	178,49	173	E-Ta	174	E-W	175	E-Re	176	E-Os	177	E-Ir	178	E-Pt	179	E-Au
210	E-Er	Ербий	173,054	211	E-Tm	212	E-Yb	213	E-Lu	214	E-Hf	215	E-Ta	216	E-W	217	E-Re
232	E-U	Уран	238,02891	233	E-Np	234	E-Pu	235	E-Am	236	E-Cm	237	E-Bk	238	E-Cf	239	E-Es
254	E-Fm	Фермий	254,088	255	E-Me	256	E-Nv	257	E-Tm	258	E-Yb	259	E-Lu	260	E-Hf	261	E-Ta
270	E-Lr	Лантан	260,106	271	E-La	272	E-Ce	273	E-Pr	274	E-Nd	275	E-Pm	276	E-Sm	277	E-Eu
286	E-Lw	Ливерморий	286,101	287	E-Lu	288	E-Hf	289	E-Ta	290	E-W	291	E-Re	292	E-Os	293	E-Ir
304	E-Og	Оганесон	304,098	305	E-Lr	306	E-La	307	E-Ce	308	E-Pr	309	E-Nd	310	E-Pm	311	E-Sm

Создание швейной машинки.

- **Американец Илайес Хоу долго работал над созданием швейной машинки. Осталась мелочь – игла. . .**



Гигиена сна

- **1. Ложиться надо в одно и то же время.**
- **2. Перед сном проветрить помещение, сходить на прогулку.**
- **3. Ужинать за 1,5 – 2 часа до сна.**
- **4. Постель должна быть чистой и удобной.**
- **5. Спать лучше на правом боку.**

СПОКОЙНОЙ НОЧИ..



Использованные Интернет ресурсы

- <https://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=сон и гигиена сна&ed=>
- <https://yandex.ru/yandsearch?text=таблица+менделеева&lr=2>
- <https://yandex.ru/yandsearch?text=таблица+ломоносов&lr=2>