

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №427 Г.МОСКВЫ

# *Почему человек спит?*



Презентацию выполнила:  
Ученица 7 «Б» класса  
ГОУ СОШ №427  
Анциферова Альбина  
Научный руководитель:  
Сафронова  
Наталья Алексеевна

2010-2011



**«Тихо-тихо-тихо-тихо,  
В наши двери входит Тихон,**



**Не аукать, не кричать,  
А баюкать и качать.**



**Тихон песенку поёт,  
Сны ребятам раздаёт ...»**

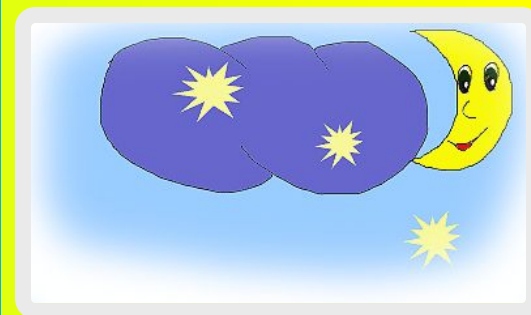
# «Динь – дон, динь – дон, в переулке бродит сон.»

Сон и сновидения - эти темы на протяжении веков будили фантазию прозаиков, поэтов, художников и увлекали философов, психологов, биологов, нейрофизиологов, психиатров и невропатологов.



Люди всегда интересовались природой сна. Учёные прежних времён не знали причин сна и часто выдвигали ошибочные теории о сне. Так более ста лет назад некоторые учёные считали, что сон является отравлением организма, так как во время бодрствования в теле человека накапливаются яды, которые вызывают отравление мозга и наступления сна.

По другой версии сон наступал вследствие снижения кровообращения в головном мозге. Я тоже часто задаю себе вопрос: «Почему человек спит?» В этом году я решила провести своё собственное исследование и найти ответ на этот вопрос.



**Гипотеза: человек спит, потому что ему требуется время для восстановления жизненных сил.**

**Задачи:**

- 1. Узнать, что такое сон.**
- 2. Изучить научную литературу по теме проекта.**
- 3. Изучить мнение врачей и учёных о сне.**
- 4. Узнать сколько часов должен спать человек в сутки.**
- 5. Найти ответ на вопрос почему человек спит.**
- 6. Сформулировать условия для здорового сна.**

# Что такое сон?



- Сон- естественный физиологический процесс.



- Сон- физиологическое состояние мозга, нервной системы и организма.



- Сон-вторая жизнь.



# ВОПРОСЫ К ВАМ

Что такое сон?

Почему человек зевает?

Что происходит с человеком во время сна?

Как спят животные?

Почему люди спят именно ночью?

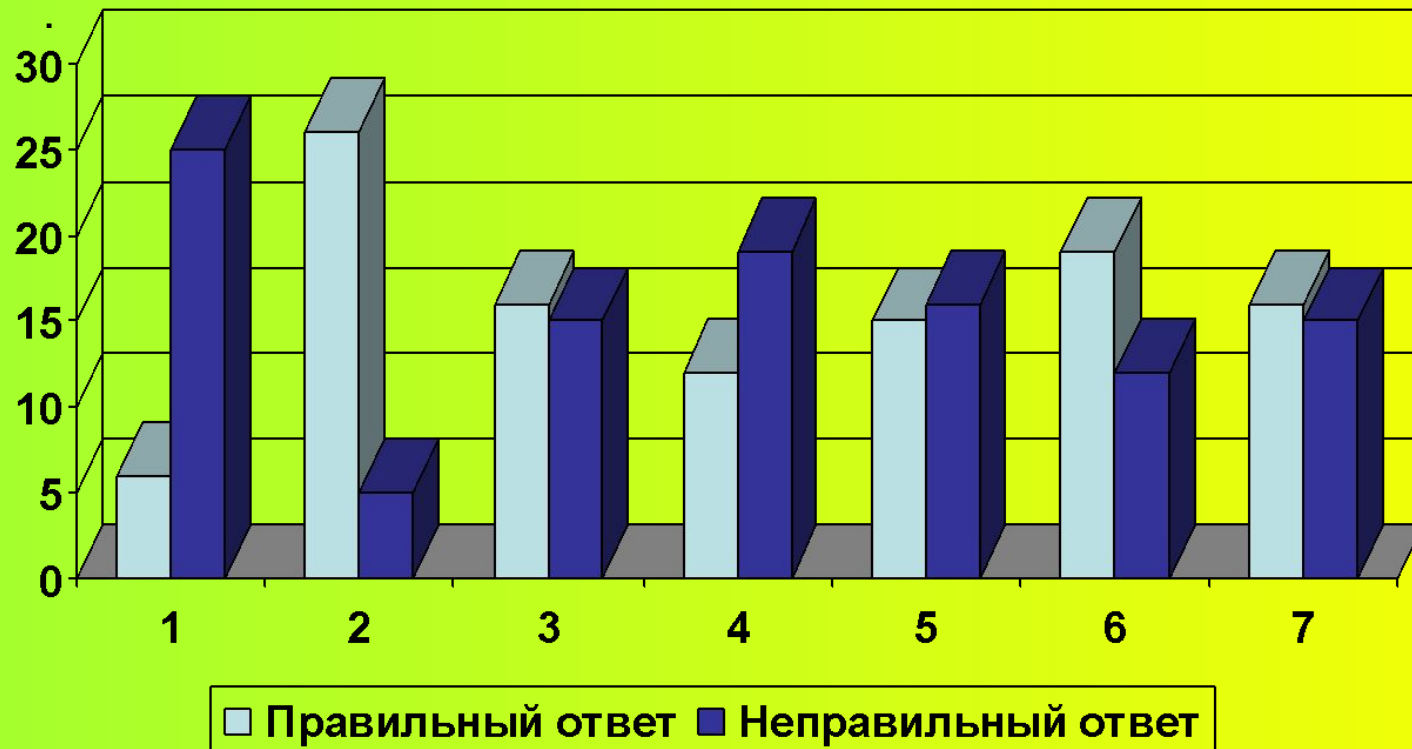
Почему люди не могут обойтись без сна?

Что такое лунатизм?

Что такое храп?

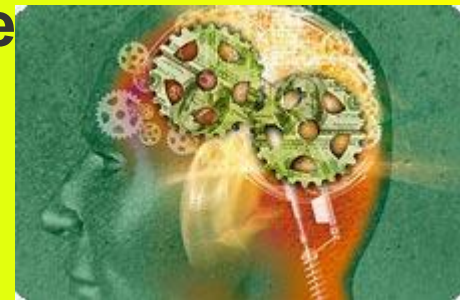
Почему люди спят?

# Результаты анкетирования



# Почему человек спит?

Сон и усталость взаимосвязаны. Нервные клетки «устают». Сон помогает нам восстановить силы.



Многие специалисты утверждают, что устают лишь мышцы.



Другая группа врачей считает, что в головном мозге человека расположен так называемый «центр бодрствования».

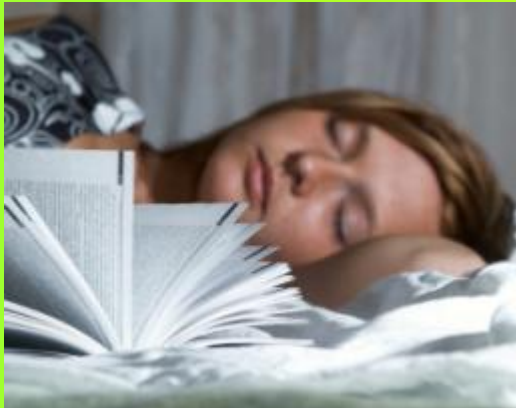




# Ну так почему же мы спим?



**Сон наступает, по-видимому, от утомления больших полушарий мозга, деятельность которых в это время понижена; назначение сна — дать отдых всем органам.**



# Позаботьтесь о вашей постели



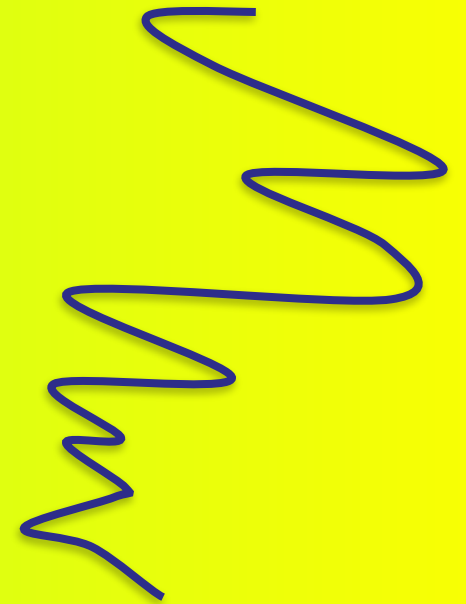
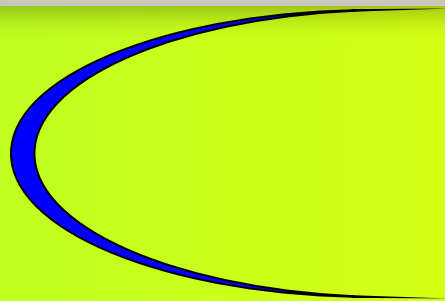
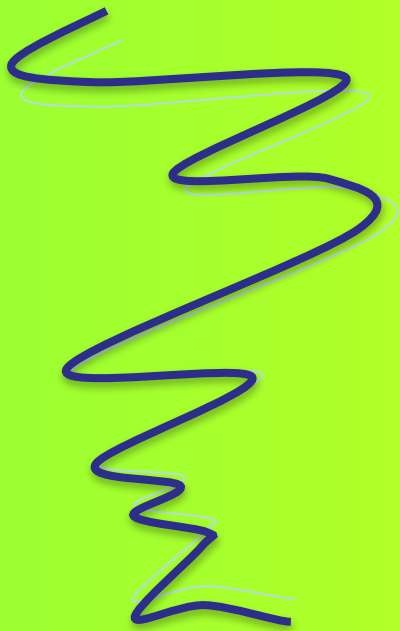
# Подберите комфортную одежду для сна

**Одежда не должна быть облегающей, не должна мешать движениям.**



Стремитесь к качеству сна, а не к тому, чтобы подольше поспать.

**В среднем взрослому человеку для сна достаточно 7-9 часов в день.**



# Регулярно занимайтесь спортом



# Проветривайте помещение

**Позаботьтесь о том, чтобы воздух в спальне был свежим.  
Проветривайте помещение, где Вы спите.**



# **Старайтесь ложиться спать в одно и тоже время**

**Постарайтесь ложиться на протяжении всех дней недели в  
одно и то же время, даже в выходные дни.**



# Это интересно!)

**Часто случается, что если человек не может в течение дня решить какой-то очень важный для него вопрос, то ответ приходит во сне. В истории известны случаи, когда такие сны имели действительно большое значение.**



**18 дней, 21 час и 40 минут, именно столько времени составляет рекорд на самое долгое отсутствие сна.**



# Источники информации:

Интернет-ссылки:

- [Wikipedia.ru](http://Wikipedia.ru)

Лаборатория сна:

- Научно-популярные статьи и обширный список литературы на сайте клинического санатория «Барвиха» Управления делами Президента РФ

Литература:

- Сон-Малый Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона
- Сон- Энциклопедия Кругосвет