

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 ...»**

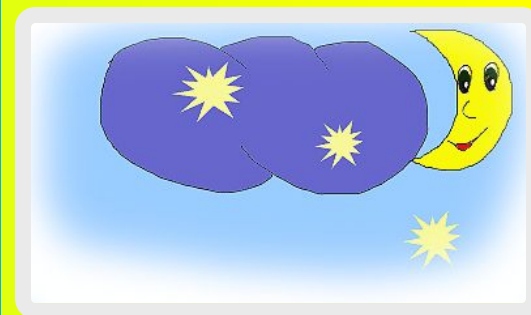
«Динь – дон, динь – дон, в переулке бродит сон.»

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?

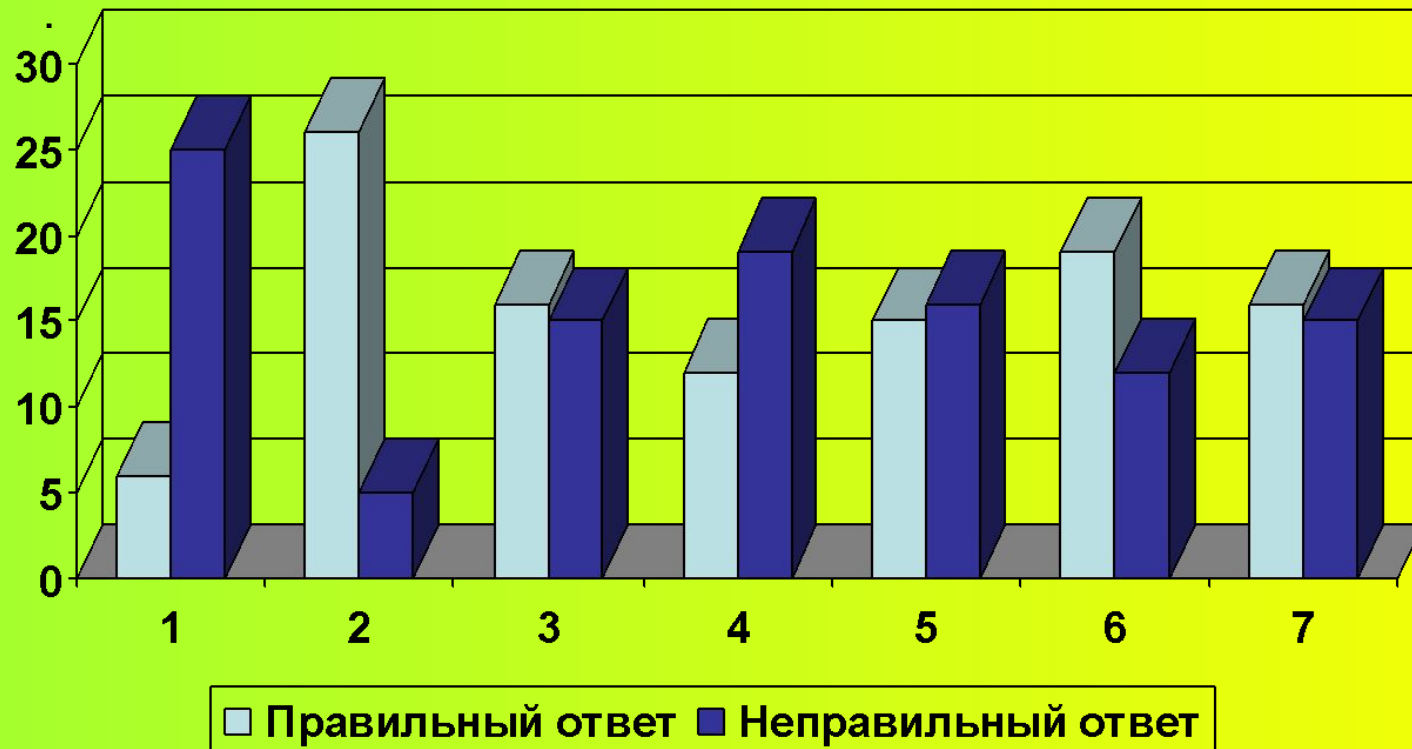
Почему люди не могут обойтись без сна?

Что такое лунатизм?

Что такое храп?

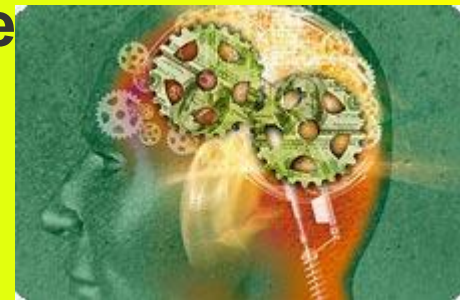
Почему люди спят?

Результаты анкетирования

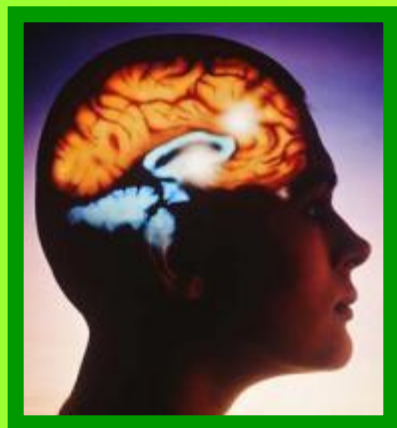


Почему человек спит?

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



Многие специалисты утверждают, что устают лишь мышцы.



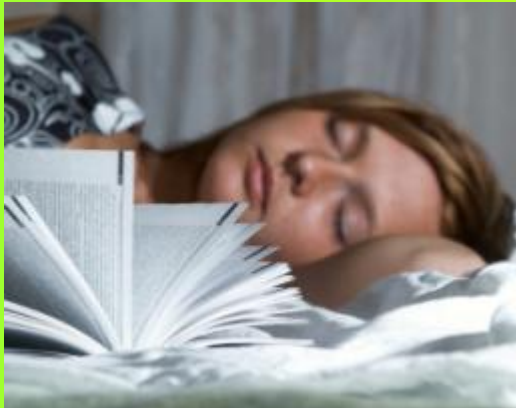
Другая группа врачей считает, что в головном мозге человека расположен так называемый «центр бодрствования».



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



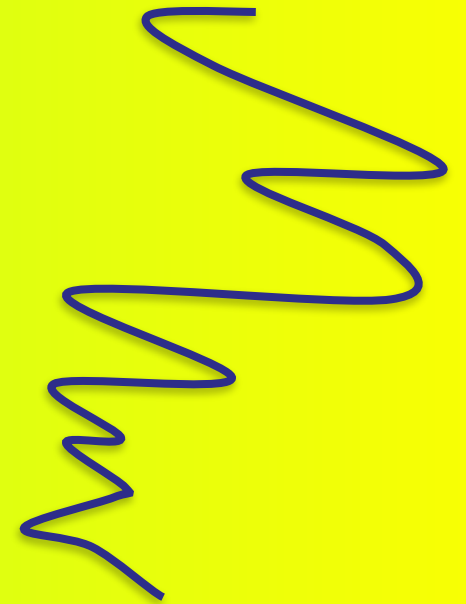
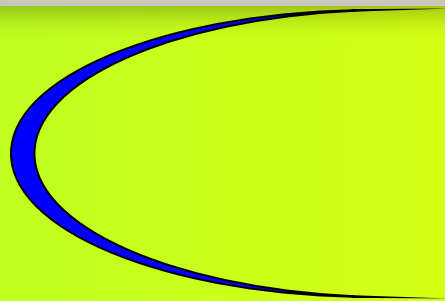
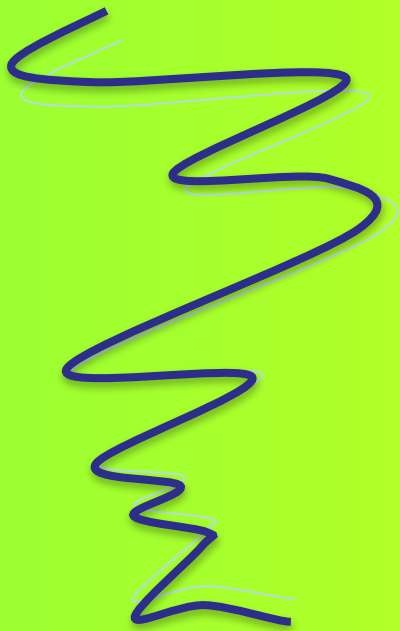
Подберите комфортную одежду для сна

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

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