

# СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

A soft, painterly illustration of a large, warm-toned hand cupping two small, sleeping children. The children are wrapped in white blankets and wear colorful knit hats (one pink, one blue). They are nestled in a landscape of soft, pastel-colored clouds or mist, with gentle light rays filtering through the scene, creating a dreamlike and tender atmosphere.

**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 частности, 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 естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.

## **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. Сколько часов  
вы спите в сутки?

- Меньше 6 ч. 2(10%)
- 7-8 ч. 16(76%)
- 9-11 ч. 3(14%)

# Исследование

- 2. Быстро ли вы засыпаете?
  - Да 17 (81%)
  - Нет 4 (19%)

# Исследование

- 3. В какое время вы ложитесь спать?

21:00-22:00.4(19%)

22:00-23:00.7(67%)

Позже 00:00.3(14%)

# Исследование

- 4. Что вы делаете перед сном?
- Смотрю телевизор 9 (43%)
- Общаюсь в интернете 8 (38%)
- Делаю уроки 4 (19%)

# Исследование

- 5. В какой обстановке вы засыпаете?

Работает телевизор 4(18%)

Включен свет 2(10%)

Спокойная обстановка 6  
(29%)

Слушаю музыку 9(43%)

# Исследование

- 6. Вы когданибудь делали домашнее задание до поздней ночи?
- Часто 3 (15%)
- Редко 11 (52%)
- Никогда 7 (33%)

# Исследование

. 7. Во сколько вы просыпаетесь?

6:00.3(15%)

6:30.13(62%)

7:00.5(24%)

# Исследование

- 8. Как вы встаете с кровати?
- Сразу после звонка будильника 3(15%)
- Люблю поваляться в кровати 9 (67%)
- Часто снова засыпаю 4 (18%)

# Исследование

9. Какое настроение с утра?

Отличное 2(10%)

Среднее 10(48%)

Плохое 9(43%)

# Исследование

- 10. Делаете ли вы зарядку?
- Да 4 (18%)
- Иногда 9 (43%)
- Нет 8 (39%)

# Исследование

- 11.Какие сны вам снятся?
- Никаких, сплю без задних ног 7 (33%)
- Цветные 1(5%)
- Хорошие или нейтральные 8(38%)
- Кошмары 5 (24%)

# Исследование

- 12. Проветриваете ли вы комнату перед сном?
- Да 3 (15%)
- Нет 18 (85%)

# Исследование

- 13.Снятся ли вам вещи сны, которые сбываются в жизни?
- Да 2(10%)
- Нет 15(72%)
- Иногда 4(18%)

# **Обобщение и выводы**

## **По исследованию**

- Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы:
- 1) **Перед сном слушаю музыку- 9 (43%)**
  - 2) **Люблю поваляться в кровати перед подъемом — 67%**
  - 3) **Делаю задание до поздней ночи — 15%**
  - 4) **Не делаю зарядку- 39%**
  - 5) **Плохое настроение с утра — 9(43%)**
  - 6) **Снятся кошмары- 5 (24%)**
  - 7) **Вещие и цветные сны снятся очень малому количеству опрошенных 1-2 (5-10%)**

# Вывод по исследованию

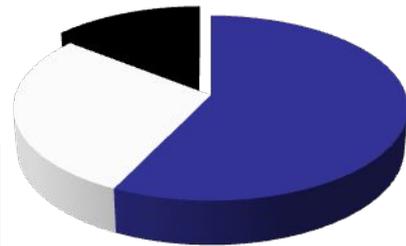
- Все это говорит о том, что плохое настроение и плохое самочувствие у 42% респондентов возникает по причине неправильного поведения перед сном и после сна. Засыпать надо в спокойной обстановке без музыки, а если и слушать музыку, то спокойную и тихую, не давящую своими звуками на мозг и не возбуждающую нервную систему. Включенный свет и телевизор мешает процессу засыпания. Не смотреть перед сном фильмы ужасов или смехопанорамы, отрицательно влияющие на процесс засыпания и сновидения, проветривать помещение или совершать пешие прогулки перед сном, думать только о хорошем.

# Вывод исследования

- А просыпаясь утром, а не валяться в постели, а вставать по будильнику, иначе это очень расслабляет может способствовать дальнейшему засыпанию человека.
- Вещие и цветные сны снятся очень редко и далеко не всем людям, что говорит об исключительности рассматриваемого явления или особенной работе мозга.
- После подъёма нужно делать зарядку, которая так же помогает всем органам и системам проснуться и придаёт бодрость на весь день.

# Мои сны

цветные  
4



кошмар  
1

■ ЦВ.

□ ч-б

■ КОШ.

черно-белые  
2



- 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»



МОЙ 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 натошак
- 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](http://spim.ru/info/page_933_0.html)

# Спасибо

за

# Внимание!