

он каждый ден



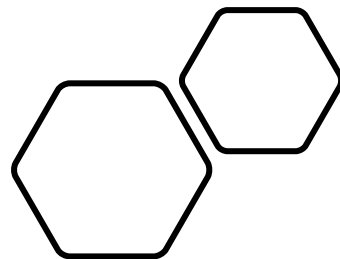
ложится спат
вовремя!

Текст слайда

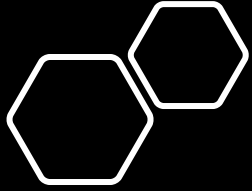
Влияние сна на человека

- Выполняли:
- Харитонов Леонид
- Надточий Данил
- Шихевич Юрий

Что такое СОН



- Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.



Фазы сна и их продолжительность

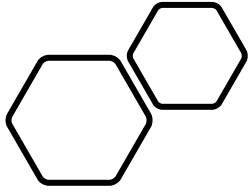
- Оказывается, что у каждого из нас есть два сна: сон “медленный” и сон “быстрый”: за 6–8 часов сна медленный сон продолжительностью 60-90 минут несколько раз меняется быстрым – на 10–20 минут и как раз за это время человек и видит сновидения.



Что если у человека будет регулярный недосып?

- Если человек на регулярной основе не будет **высыпаться**, то ему может грозить следующее: Трудности в общении с **людьми**, стремление к уединению. Чувство напряженности, раздражительности, появление **ночных кошмаров**.





Зачем нам нужны сновидения?

- Ученые проводили опыты и лишали людей возможности видеть сновидения, то есть будили их до наступления быстрого сна и как выяснилось у людей без сновидений появлялись невроты – чувство страха, тревоги, напряженности. Получается, что наши сновидения – это столь же необходимая работа мозга, как и обычная умственная деятельность. Сновидения нужны нам, как дыхание или пищеварение!



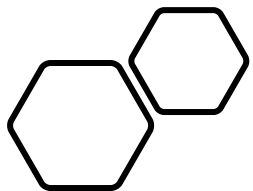
Сколько нужно спать здоровому человеку?

- Ученые ответили на вопрос о том, сколько нужно спать: в среднем период сна должен составлять 7–8 часов. Однако здоровый сон — непрерывный сон. Полезнее беспросыпно спать 6 часов, чем 8 часов с пробуждениями.

ТО ЧУВСТВО



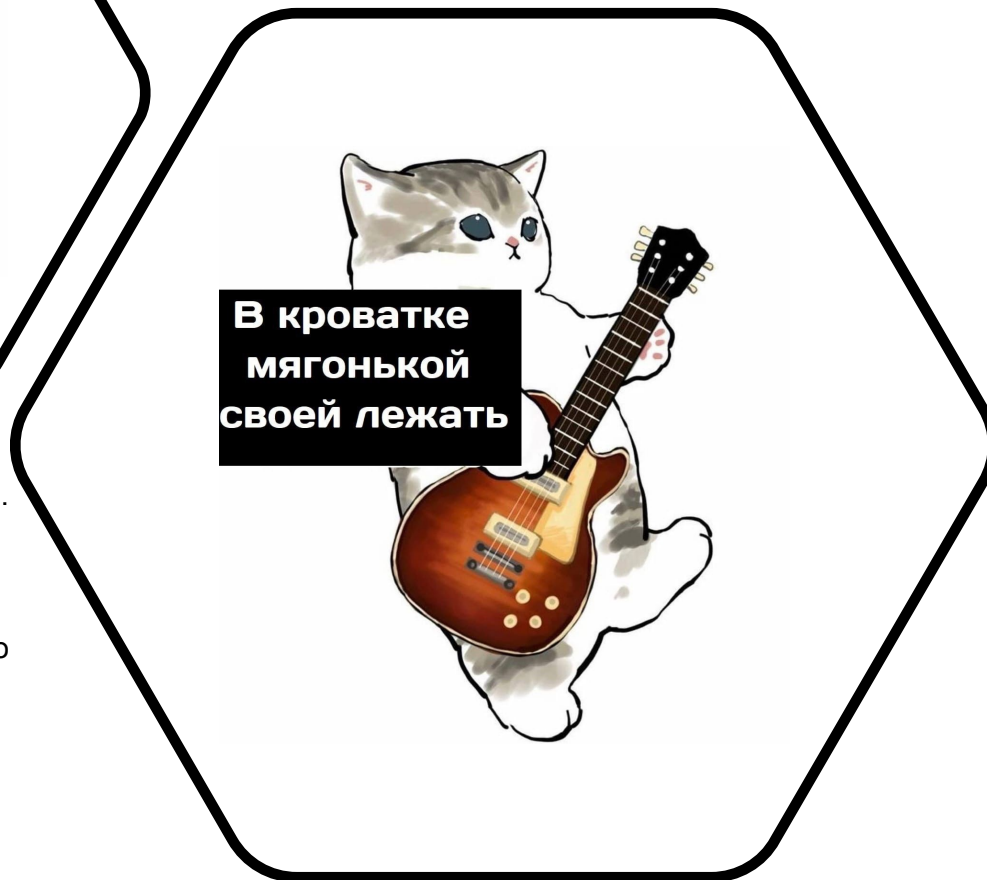
КОГДА НЕ ВЫСПАЛСЯ



Интересные факты:

- Известно немало случаев, когда во сне происходили знаменательные открытия. Общеизвестно, что именно во сне Д.И.Менделеев сумел упорядочить Периодическую систему химических элементов, Нильс Бор “увидел” структуру атома. Многие писатели и художники видят свои произведения во сне. Так, Моцарт во сне слышал целые симфонии, Пушкин видел стихи.
- Домашние питомцы тоже видят сны. Наверное, многие замечали, как подергивается во сне кошка или собака. Есть объяснение, что это происходит потому, что ночью одна часть мозга расслабляет мышцы тела, а другая в это же время посылает им команду двигаться. В ответ на это мышцы только обозначают движение. В результате, если во сне собаке снится, как она гонится за кошкой, то ее лапы будут двигаться как бы в беге. Кошка во сне может шипеть и выгибать спину.
- .В какой-то степени сон для человека важнее пищи. Человек может прожить без пищи около 2 месяцев. Без сна человек может прожить очень мало. В древнем Китае была казнь: человека лишали сна. И он не жил дольше 10 дней.

.Самый долгий промежуток времени без сна – восемнадцать дней, двадцать один час и сорок минут. Человек, поставивший подобный рекорд позже рассказывал об ужасающем психическом состоянии – ему мерещились различные образы, ухудшилось зрение, возможность вести себя адекватно, память и логика. Этим человеком был семнадцатилетний студент Ренди Гарднер. Рекорд был поставлен в 1964 году и с тех пор так и не был побит. После рекорда, Ренди спал всего пятнадцать часов подряд, чего ему хватило для того, чтобы полностью выспаться.



будь как билли



ложись раньше,
чтобы не проспать
пары!

Спасибо за внимание!

Пов: создатель презентации из-за этого
не выспался!