

он каждый ден



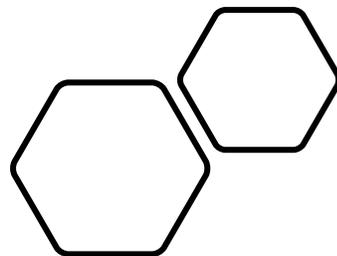
ложится спат  
вовремя!

Текст слайда

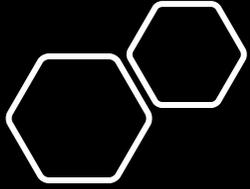
## Влияние сна на человека

- 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

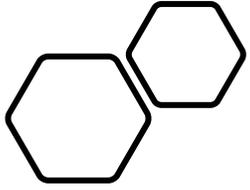
- Оказывается, что у каждого из нас есть два сна: сон “медленный” и сон “быстрый”: за 6–8 часов сна медленный сон продолжительностью 60-90 минут несколько раз меняется быстрым – на 10–20 минут и как раз за это время человек и видит сновидения.



# 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!



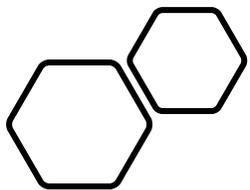
## Сколько нужно спать здоровому человеку?

- 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



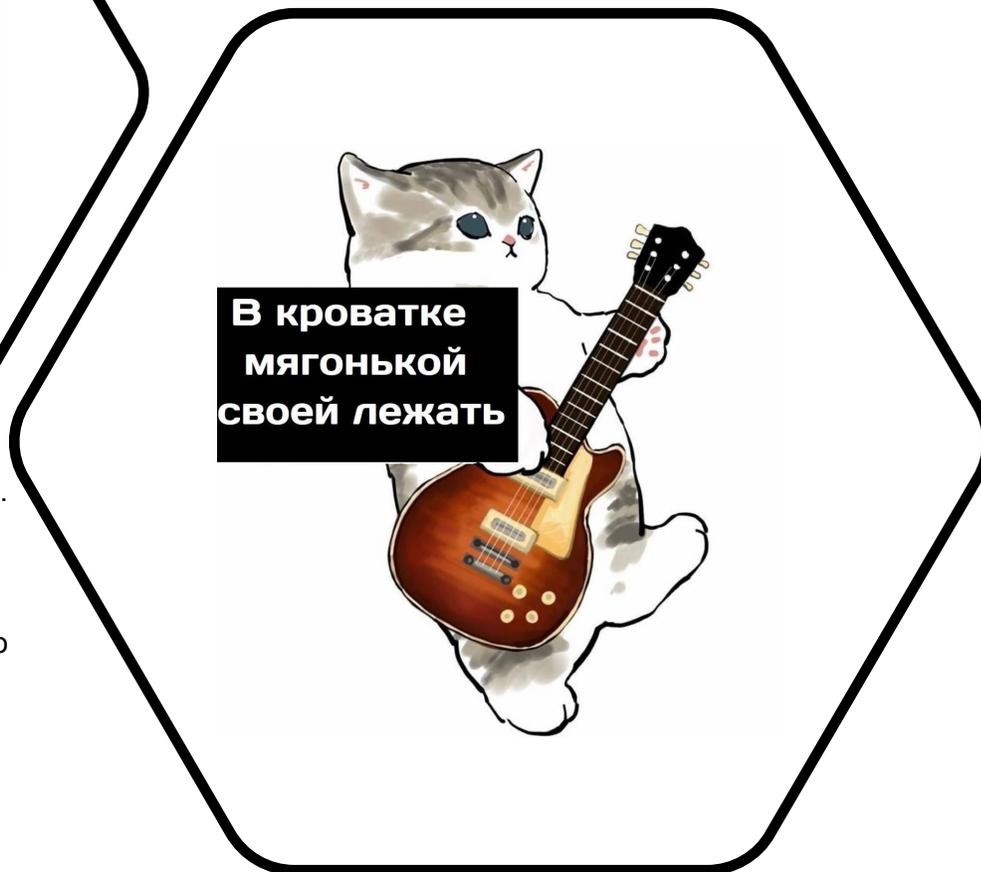
КОГДА НЕ ВЫСПАЛСЯ



## 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!