



Секреты сна

Выполнила: ученица 9 класса МОУ Боготольская СОШ
Борисова Дарья

Руководитель: учитель биологии Каштанова Ирина
Владимировна

Цель работы:

- Узнать, как и почему наступает сон
- Изучить природу сна животных и сравнить со сном человека
- С помощью экспериментов изучить условия для сна

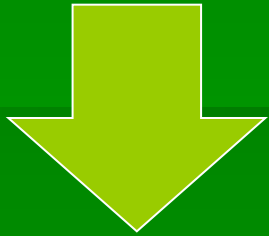


Методы работы:

- Работа с научной литературой
- Наблюдение за сном домашних животных.
- Эксперименты по данной теме
- Анализ и сопоставление экспериментальных данных.



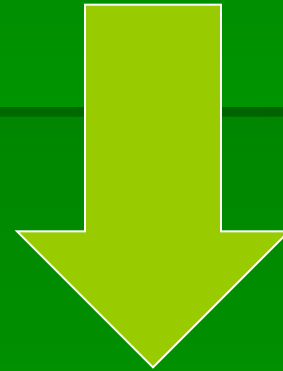
Стадии сна



Медленный



- Стадия засыпания
- Поверхностный сон
- Дельта-сон (глубокий)



Быстрый

СОН – это активная деятельность мозга, направленная на переработку информации, накопленной за день



- Информация анализируется
- Необходимое откладывается в долгосрочной памяти



- Ненужная информация «стирается»

Гигиена сна

Норма сна	5-10 часов (по возрасту)
Подготовка ко сну	Когда хочется спать
Интерьер спальни	Избегать ярких красок (салатовые, зеленоватые тона)
Постель	Удобная, не очень мягкая, но и не жесткая
Белье	хлопчатобумажное
Перед сном	Проветрить комнату
Что мешает спать	Переполненный желудок, прием тонизирующих напитков, чтение детективов, просмотр ужасов

«Сонные» факты:

- Цветные сны видят 88% людей
- Нам снится то, что мы видели
- Сон предотвращает психоз
- Забываем 90% сновидений
- Во время храпа сновидений нет
- Дети не видят себя во сне до 3-х лет

Как спят животные!

- Слоны - стоя
- Акулы – на «ходу»
- Корова во сне жуёт «жвачку»
- Антилопы, жирафы - подобрыв под себя ноги
- У льва – самый беззаботный сон
- Летучие мыши - вниз головой
- Американский опоссум – зацепившись хвостом за ветку



Практическая работа:

- Эксперимент № 1
«Изменение времени сна»

Вывод:

В ходе эксперимента было установлено, что для подростка 14 -15 лет оптимальное время для засыпания 22.00-22.30ч, время пробуждения -7.00ч, продолжительность сна – 8.30 - 9.00ч.

- Эксперимент № 2
«Изменения условий сна»

Вывод:

- 1.Постель должна быть удобная
- 2.Температура воздуха для сна +22 – 25градусов
- 3.Перед сном надо смотреть легкие и веселые фильмы
- 4.Последний прием пищи – за 3ч до сна

Здоровый сон - это

- Режим дня
- Двигательная активность
- Правильное питание



Приятных сновидений!

