



Сон и его значение

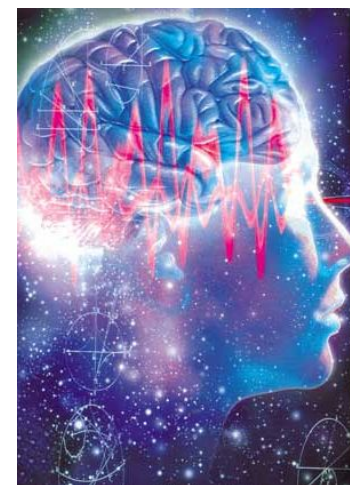
**Автор: Оспенникова М.П.,
учитель естествознания, ГС(К)ОУ
(8 вида) школы № 46, С-Пб.**

Содержание

- 1. Определение сна.
- 2. Значение сна.
- 3. Сновидения.
- 4. Пророческие сны.
- 5. Гигиена сна.

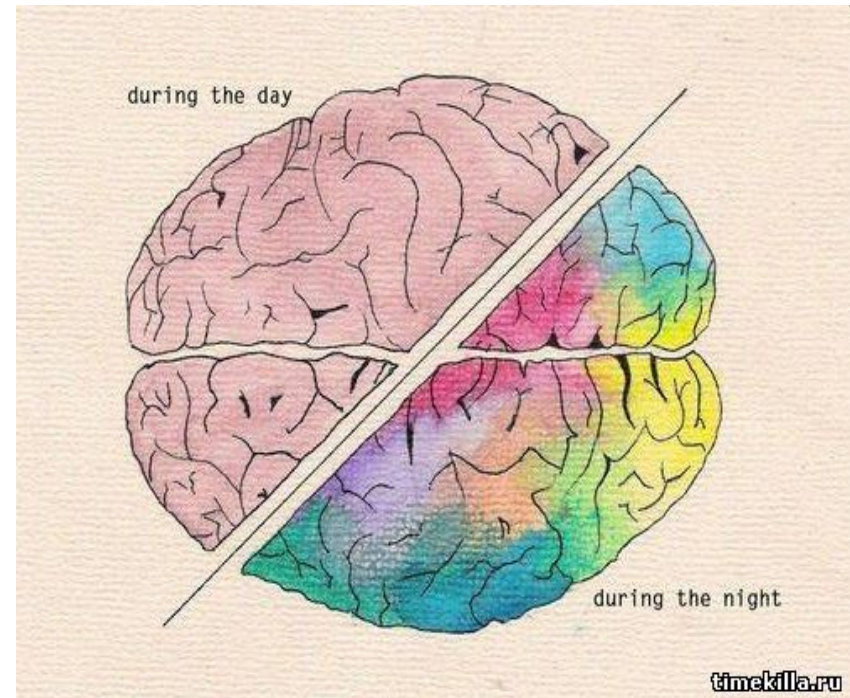
Что такое сон?

- Сон – состояние нервной системы, при котором отключается активная работа коры головного мозга, замедляются процессы кровообращения, дыхания, расслабляются мышцы.



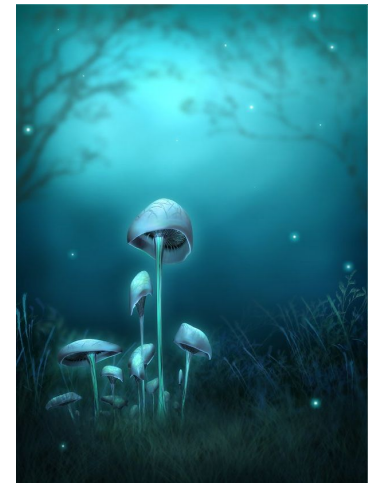
Значение сна.

- Сон предохраняет нервную систему и весь организм от переутомления.



Сновидения

- Все люди видят сны. Это связано с тем, что работа головного мозга во сне полностью не прекращается. Обычно человеку снится то, что с ним происходило, что его волнует. Иногда мысли путаются и тогда мы видим фантастические сны.



Вещие сны

- Древний Рим.
- Жена Гая Юлия Цезаря увидела во сне, что ее муж будет завтра убит в Сенате. Она умоляла его не идти туда. Но он пошел и ...



Убийство Г.Ю.Цезаря в Сенате.



Сон М.В.Ломоносова

- На борту шхуны «Святая Мария» он плыл из Гамбурга в Санкт-Петербург. Снится сон, что он на безлюдном острове бежит по ледяной воде и находит труп своего отца.



Сон Д.И.Менделеева

- **Д.И.Менделеев – знаменитый химик очень долго не мог объединить в систему изученные химические элементы. Ему приснился сон, где они стояли в определенной таблице.**



Таблица Менделеева

ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ Д. И. МЕНДЕЛЕЕВА																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
№ п/п	Символ	Обозначение	Атомный вес	Группа	Период	Блок	№ п/п																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	H	Водород	1,00794	I	1	s	2	He	Гелий	4,002602	0	1	s	3	Li	Литий	6,941	I	2	s	4	Be	Бериллий	9,012182	II	2	s	5	B	Бор	10,811	III	2	p	6	C	Углерод	12,0107	IV	2	p	7	N	Азот	14,00643	V	2	p	8	O	Кислород	15,999	VI	2	p	9	F	Фтор	18,9984032	VII	2	p	10	Ne	Неон	20,1797	0	2	p	11	Na	Натрий	22,98976928	I	3	s	12	Mg	Магний	24,304	II	3	s	13	Al	Алюминий	26,9815386	III	3	p	14	Si	Кремний	28,08558	IV	3	p	15	P	Фосфор	30,973762	V	3	p	16	S	Сера	32,06	VI	3	p	17	Cl	Хлор	35,45	VII	3	p	18	Ar	Аргон	39,948	0	3	p	19	K	Калий	39,0983	I	4	s	20	Ca	Кальций	40,078	II	4	s	21	Sc	Скандий	44,955912	III	4	d	22	Ti	Титан	47,88	IV	4	d	23	V	Ванадий	50,9415	V	4	d	24	Cr	Хром	51,9961	VI	4	d	25	Mn	Марганец	54,938045	VII	4	d	26	Fe	Железо	55,845	VIII	4	d	27	Co	Кобальт	58,933195	VIII	4	d	28	Ni	Никель	58,6934	VIII	4	d	29	Cu	Медь	63,546	VIII	4	d	30	Zn	Цинк	65,38	0	4	d	31	Ga	Галлий	69,723	III	4	p	32	Ge	Германий	72,630	IV	4	p	33	As	Арсен	74,9216	V	4	p	34	Se	Селен	78,96	VI	4	p	35	Br	Бром	79,904	VII	4	p	36	Kr	Криптон	83,80	0	4	p	37	Rb	Рубидий	85,4678	I	5	s	38	Sr	Стронций	87,62	II	5	s	39	Y	Иттрий	88,90584	III	5	d	40	Zr	Цирконий	91,224	IV	5	d	41	Nb	Ниобий	92,90638	V	5	d	42	Mo	Молибден	95,94	V	5	d	43	Tc	Технеций	98,9062	VI	5	d	44	Ru	Рутений	101,07	VIII	5	d	45	Rh	Родий	102,9055	VIII	5	d	46	Pd	Палладий	106,42	VIII	5	d	47	Ag	Серебро	107,8682	VIII	5	d	48	Cd	Кадмий	112,411	0	5	d	49	In	Индий	114,818	III	5	p	50	Sn	Олово	118,710	IV	5	p	51	Sb	Антимон	121,757	V	5	p	52	Te	Теллур	127,6	VI	5	p	53	I	Йод	126,905	VII	5	p	54	Xe	Ксенон	131,29	0	5	p	55	Cs	Цезий	132,90545196	I	6	s	56	Ba	Барий	137,327	II	6	s	57	La	Лантан	138,90547	III	6	f	58	Ce	Церий	140,12	IV	6	f	59	Pr	Прометий	140,90766	V	6	f	60	Nd	Неодим	144,242	VI	6	f	61	Pm	Прометий	144,9127	VII	6	f	62	Sm	Самарий	150,36	VIII	6	f	63	Eu	Европий	151,964	VIII	6	f	64	Gd	Гадолиний	157,25	VIII	6	f	65	Tb	Тербий	158,92535	VIII	6	f	66	Dy	Диспрозий	162,50085	VIII	6	f	67	Ho	Гольмий	164,93033	VIII	6	f	68	Er	Ербий	167,259	VIII	6	f	69	Tm	Термий	168,93032	VIII	6	f	70	Yb	Иттербий	173,054688	VIII	6	f	71	Lu	Лютеций	174,967	III	6	f	72	Hf	Гафний	178,49	IV	6	d	73	Ta	Тантал	180,94788	V	6	d	74	W	Вольфрам	183,84	VI	6	d	75	Re	Рений	186,207	VII	6	d	76	Os	Осмий	190,23	VIII	6	d	77	Ir	Иридий	192,222	VIII	6	d	78	Pt	Платина	195,084	VIII	6	d	79	Au	Золото	196,966569	VIII	6	d	80	Hg	Ртуть	200,59	0	6	d	81	Tl	Таллий	204,3833	III	6	p	82	Pb	Свинец	207,2	IV	6	p	83	Bi	Висмут	208,9804	V	6	p	84	Po	Полоний	209	VI	6	p	85	At	Астат	210	VII	6	p	86	Rn	Радон	222	0	6	p	87	Fr	Франций	223	I	7	s	88	Ra	Радий	226	II	7	s	89	Ac	Актиний	227	III	7	f	90	Th	Торий	232,0377	IV	7	f	91	Pa	Протактиний	231,036888	V	7	f	92	U	Уран	238,02891	VI	7	f	93	Np	Нептуний	237,048173	VII	7	f	94	Pu	Плутоний	244,0642	VIII	7	f	95	Am	Америций	243,061381	VIII	7	f	96	Cm	Курций	247,070353	VIII	7	f	97	Bk	Берклий	247,070353	VIII	7	f	98	Cf	Калифорний	251,0833	VIII	7	f	99	Es	Эйнштейний	252,083	VIII	7	f	100	Fm	Фермий	257,10371	VIII	7	f	101	Md	Менделеев	258,10371	VIII	7	f	102	No	Нобелий	259,10371	VIII	7	f	103	Lw	Лавриум	262,10371	VIII	7	f	104	Uu	Унунвений	262,10371	0	7	p	105	Uuh	Унунгексий	262,10371	0	7	p	106	Uub	Унунбистий	262,10371	0	7	p	107	Uut	Унунтрий	262,10371	0	7	p	108	Uuq	Унунквений	262,10371	0	7	p	109	Uuh	Унунгексий	262,10371	0	7	p	110	Uuo	Унуноксий	262,10371	0	7	p	111	Uut	Унунтрий	262,10371	0	7	p	112	Uuq	Унунквений	262,10371	0	7	p	113	Uuh	Унунгексий	262,10371	0	7	p	114	Uuo	Унуноксий	262,10371	0	7	p	115	Uut	Унунтрий	262,10371	0	7	p	116	Uuq	Унунквений	262,10371	0	7	p	117	Uuh	Унунгексий	262,10371	0	7	p	118	Uuo	Унуноксий	262,10371	0	7	p	119	Uut	Унунтрий	262,10371	0	7	p	120	Uuq	Унунквений	262,10371	0	7	p

Создание швейной машинки.

- **Американец Илайес Хоу долго работал над созданием швейной машинки. Осталась мелочь – игла. . .**



Гигиена сна

- 1. Ложиться надо в одно и то же время.
- 2. Перед сном проветрить помещение, сходить на прогулку.
- 3. Ужинать за 1,5 – 2 часа до сна.
- 4. Постель должна быть чистой и удобной.
- 5. Спать лучше на правом боку.

Спокойной ночи..



Использованные Интернет ресурсы

- images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=сон и гигиена сна&ed=
- yandex.ru/yandsearch?text=таблица+менделеева&lr=2
- yandex.ru/yandsearch?text=таблица+ломоносов&lr=2