Тема: «Сон и его значение».

Цели:

1. Формирование у учащихся представлений о сне и его значении, гигиене сна.
2. Коррекция мыслительной деятельности на основе выполнения упражнений «Убери лишнее», «Выбери правильный ответ», «Хорошо-плохо», классификации признаков (составление памяток), работы с текстом (выделение главного).
3. Воспитание гигиенических навыков, уважительного отношения друг к другу, создание условий для повышения мотивации к изучению предмета.

Оборудование: учебники, памятки

Ход урока:

1. Оргмомент

- Приветствие учащихся

- Проверка готовности и настроя на работу

2. Повторение изученного

- Что такое режим дня?

- Почему после долгой непрерывной работы человеку необходим отдых?

«Убери лишнее»

- Чтобы избежать переутомления надо:

* правильно организовать рабочее место;
* спланировать свою деятельность;
* правильно подобрать рабочую одежду;
* подобрать правильное освещение;
* не отвлекаться на перерывы.

- Какой отдых вы предпочитаете больше всего?

Строгое чередование в течение суток труда, отдыха, приема пищи, сна.

Чтобы не было переутомления, чтобы человек не заболел, для нормальной работы нервной системы.

Лишнее: не отвлекаться на перерывы. Наоборот, нужно делать небольшие перерывы во время работы (физминутки)

Сон

3. Сообщение темы и целей урока

- Сегодня на уроке мы узнаем, что такое сон, каково его значение для нервной системы и организма человека в целом.

4. Изучение нового материала

Физминутка

1. – Что такое сон? Как вы понимаете?

- Обратимся к словарю в учебнике.

Читаем определение этого слова.

2. Работа с учебником

- Читаем текст и отвечаем на вопрос:

«Какое значение имеет сон для нервной системы и здоровья человека?»

1в. – Что происходит с организмом во время сна?

2в. – Каким по продолжительности должен быть сон

- Вредно ли недосыпание? (пересыпание)?

- Мозг человека, как и сердце, работает непрерывно в течение всей его жизни. Мозг продолжает работать и во время сна. Поэтому у спящего человека возникают различные сновидения. Большей частью, проснувшись, мы забываем о том, что видели во сне, но некоторые сновидения мы помним.

Релаксация под музыку

- Что представили себе под эту музыку?

- Какие сновидения можно увидеть?

- Что снится человеку чаще всего?

- Сновидения могут быть приятными и непрятными. Хорошие сны обычно снятся здоровому человеку, жизнерадостному. Кошмарные сны часто снятся заболевшему человеку или тому, у которого днем были неприятности. Иногда страшные сновидения или нарушения сна бывают после волнений, длительного просмотра телепередач или компьютерных игр.

На сновидения могут влиять внешние раздражители – холод, шум. Н-р, если ночью в комнате холодно, может присниться, что вы идете по снегу.

Составление памяток.

- Читаем текст и составляем памятки «Перед сном»

- Что можно самим добавить?

для глаз по таблице

Варианты ответов детей

Читают определение в словаре.

* Лучший отдых
* Восстанавливает силы организма

Все процессы замедленны.

Взрослые – 7-9 часов

Старш школ – 8-9 часов

Мл школ – 10-11 часов

Слушают музыку с закрытыми глазами

То, чем он больше занимается; что когда-либо происходило с ним

НАДО: ложиться спать в одно и то же время, принимать пищу за 2-3 часа до сна, проветрить комнату, белье должно быть свободным, матрац ровным, спать в тишине.

НЕ НАДО: не надо наедаться, не обсуждать неприятности и ругаться, смотреть страшные фильмы и играть в стрелялки, не накрывать лицо одеялом.

Выполняют двигательные упражнения для глаз

5. Первичное закрепление

1. «Выбери правильный ответ»

СОН – это…

* лучший отдых для нервной системы и всего организма;
* состояние покоя, наступающее через определенные промежутки времени;
* соблюдение режима дня;
* правильно организованная деятельность.

2. – Какое значение для организма имеет сон?

3. «Хорошо - плохо»

- мыть руки, лицо, принимать душ;

- перед сном много есть и пить;

- чистить зубы;

- смотреть страшные фильмы;

- гулять на свежем воздухе;

- играть в шумные игры;

- спать на жёсткой постели на спине;

- слушать громко музыку;

- проветривать комнату.

Сон восстанавливает силы организма, лучший отдых для нервной системы

Говорят, что хорошо, а что плохо

6. Итог урока

- Что нового узнали на уроке?

- Что понравилось (запомнилось) больше всего?

- Поблагодарим друг друга за работу на уроке

Комментирование оценок за работу на уроке

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Сообщения детей о расстройствах сна: лунатизм, летаргический сон

Сон – это отдых организма, он восстанавливает силы организма.

Нужно соблюдать гигиену сна, чтобы он был крепким и полезным

Тема урока: Вред курения и алкоголя

Цель: формировать осознанное отношение к последствиям вредных привычек

Задачи:

Коррекционно-образовательная:  знакомство со способами и методами избавления от различного рода зависимостей;

Коррекционно-воспитательная: формирование привычки к здоровому образу жизни.

Коррекционно-развивающая: коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников, развитие связной речи, памяти;

Тип урока: урок обобщения и расширения знаний , умений воспитанников.

Оборудование: электронный тест «Вред курения и алкоголя», таблица «Вред курения и алкоголя», секундомер, листы с заданиями, мультимедийный проектор, презентация «Вред курения и алкоголя».

Ход урока

I. Орг момент.

Цель: Создание доверительной атмосферы, способствующей продуктивной работе.

II.  Теоретическая часть урока.

1. Беседа с воспитанниками.

Цель: сформировать представление о здоровье, вывести его определение.

 Как, по-вашему, выглядит здоровый человек?
Как он себя чувствует?

О чем он думает, какими мыслями может быть занята его голова?
Какой человек может зарабатывать больше денег: здоровый или больной?

 Какого человека предпочтительнее выбирать в спутники жизни?

Вывод: Здоровый человек  благополучен телом и душой, хороший работник и семьянин.

2. Коррекционное упражнение.

Цель: коррекция тактильных ощущений, формирование чувства времени.

Содержание.

- Здоровье человека иногда врачи определяют по его пульсу. Сколько ударов делает сердце здорового человека? Сейчас каждый из вас посчитает частоту своего пульса.

3. Рассказ учителя.

- Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения окружающих или здоровья самого человека.

Вот сегодня мы с вами поговорим о вреде курения и алкоголя на здоровье человека. (слайд 1)

Послушайте притчу о мудреце. (слайд 2)

В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию горы Арарат, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать о действиях этого великолепного листа. Мудрец продолжил: «Вор не войдет в дом курящего человека потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где люди не спят. Через несколько лет курения человек ослабнет, будет ходить с палочкой в руках. Как собака укусит человека, который держит палку в руках? И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости». Вот такая притча.

* А теперь подумайте: приносит ли пользу курение?
* Почему так сказал мудрец?

 (слайд 3) Во время процесса курения, когда горит табак, образуются многочисленные ядовитые вещества, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Эти вещества попадая в легкие, загрязняют их, препятствуют поступлению кислорода в организм, затрудняется работа сердца, закупоривает и сужает кровеносные сосуды, наступает кислородное голодание, погибают клетки мозга, нарушается память.(слайд 4)

Курение сигарет очень губит твое здоровье. Курение является одним из вариантов наркомании, к которому быстро привыкаешь. Общее количество вредных веществ в табаке достигает 1200, а самым вредным из них является никотин.  В фильтре сигареты скапливается такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. А птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.(слайд 5-6)

Температура табачного дыма около 50-60\*С. Температура воздуха, поступающего в рот, обычно на 40\*С ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры отражаются на основании зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки «входные ворота» для микробов. В результате этого зубы курильщика начинают разрушаться, появляются заболевания  полости рта (десен, зубов). (слайд 7)

Вредно находиться рядом с курильщиком, так как ты вдыхаешь в себя все те же вредные вещества, что и курильщик. Такое курение называется пассивным.

Курение во время беременности снижает рост ребенка. Эти дети могут не догнать своих сверстников после рождения.

Непотушенная сигарета может стать причиной пожара.

4. Работа с таблицей, (слайд 8)

Цель: предложить воспитанникам составить памятку о вреде курения, обобщить изученный материал.

Запись в тетрадь . Воспитанникам предлагается вставить пропущенные слова в предложения.

Задание. Вставь в предложения пропущенные слова, используя слова для справок.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- главный фактор риска заболевания легких и сердечно- сосудистой системы.   90% больных  раком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курили. Врачами установлено, что курение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Слова для справок:         легких,         курение,         чужой дым,         опасно.

ФИЗМИНУТКА

Воспитанникам предлагается под музыкальное сопровождение выполнить несколько физических упражнений

   (Слайд 9) Алкоголь другая разновидность наркотика, и от него так же можно приобрести зависимость.  Слово «алкоголь» арабского происхождения и обозначает «одурманивающий». Алкоголь – это вещество, которое содержится в различных пропорциях в спиртных напитках. При регулярном употреблении алкогольных напитков организм привыкает к нему и требует все большие и большие дозы. Возникает зависимость от алкоголя, которую преодолеть очень трудно.

(слайд 10 )Часто в алкоголе подростки ищут средство для приведения себя в веселое, непринужденное состояние, особенно в больших компаниях.

К спиртным напиткам относятся водка, вино, пиво, самогон, виски, коньяк, ром и другие напитки, содержащие даже самую маленькую дозу алкоголя.

Спирт используют и для медицинских целей (уколы, прогревающие компрессы, лекарства).

Алкоголь является наркотическим ядом для живого организма. Он действует, прежде всего, на клетки головного мозга. Кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается гипоксия, то есть кислородное голодание. Именно гипоксия и воспринимается человеком, как якобы безобидное состояние опьянения. И это приводит к отмиранию участков головного мозга.

(слайд 11)  А так же страдает печень, которая становить не способной очищать наш организм от вредных веществ. Кожа становиться желтого цвета,  происходит ожирение сердца, (слайд 12)отсюда такие сердечно-сосудистые заболевания как ишемия, инфаркт и т.д.

Алкоголь и табак способствуют разрыву сосудов головного мозга. От них страдает зрение, преждевременно старит и сокращает жизнь, разрушительно влияет на потомство (дети рождаются уродами, психически больными) (слайд 13)

(слайд 14) А с чего все начинается?

1. с баловства;

2. из желания подражать;

3. так модно;

4. за компанию;

5. скорее стать взрослым;

6. имею право!

- Как вы думаете, что нужно ответить людям, мнимым друзьям, если они вам предложили сигарету или рюмочку спиртного?

Рассмотри картинки и скажи, о чем они тебе говорят?(слайд 15)

Воспитанникам предлагается отметить правильность высказываний.

Правда об алкоголе. (слайд 16)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы. | Правда | Ложь |
| 1. Пьяный человек общителен и дружелюбен. |  |  |
| 2. Алкоголем можно отравиться. |  |  |
| 3. Употребление алкоголя является причиной ссор и драк. |  |  |
| 4. Алкоголь придает силы. |  |  |
| 5. Алкоголь может стать причиной аварий на дорогах. |  |  |
| 6. Алкоголь нарушает речь. |  |  |
| 7. Алкоголь не вреден для детей. |  |  |

5. Рассказ учителя.

(слайд 17)    Многие люди, пытаясь бросить вредные привычки, используют разные способы. Существует 3 пути избавления от пагубных привычек.

Первый из них основан на силе воле, стойкости характера человека. В этом случае человек полагается только на свои силы, он должен отказываться от предложений окружающих закурить или употребить алкоголь. Чтобы занять, отвлечь себя многие используют семечки, леденцы, конфеты, жвачки. Только сильные люди могут справиться со своими привычками таким способом.

 Второй способ – медикаментозный, то есть основанный на лекарственных препаратах (таблетки, пластыри, капли). Этот способ основан на постепенном вымещении из организма накопленных вредных веществ.

 И третий способ – это помощь врачей-специалистов - наркологов. В этом случае человека укладывают в клинику, где и производят все врачебные процедуры – капельницы, уколы, специальные приемы и методы лечения.

     Как вы думаете, какой способ наиболее приемлем для людей с небольшой степенью зависимости? Обоснуйте свое мнение.

Для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать некоторые правила (слайд 18) Воспитанники обсуждаю, что изображено и что они значат.

III. Практическая часть урока.

Итак, наш урок подходит к концу. А как вы поныли тему нашего урока мы сейчас проверим.

1. Викторина. (дети отвечают на вопросы)
2. Его не за какие  деньги не купишь.
3. Какого вещества лишается организм при курении?
4. Что является основой не только для алкоголя, но и для духов?
5. Какой орган страдает прежде всего при курении?
6. Жидкость лишающая рзума?
7. Правила ухода за телом.
8. Кто курит …, тот сам себе враг.
9. Вредные дымящиеся палочки.
10. Слабоалкогольный напиток, ошибочно считающийся безвредным.
11. Укрепление организма.
12. Занятие, помогающее стать сильным и здоровым.

Воспитанникам на предлагается вариант проверки своих знаний: традиционный тест (для воспитанников 3 группы), кроссворд или электронный тест (для 1 и 2 группы). Воспитанники выбирают задание в силу своих возможностей.

Тест «Вред курения» Отметь правильный вариант ответа.

1. Курение портит в первую очередь:

ПЕЧЕНЬ                ЛЕГКИЕ                      СЕРДЦЕ

2. Если человек курит в комнате, кто страдает больше:

КТО НАХОДИТЬСЯ В КОМНАТЕ, НО НЕ КУРИТ

КУРИЛЬЩИК

ОБА ЧЕЛОВЕКА ОДИНАКОВО

3. Влияет ли курение на будущего ребенка:

ВЛИЯЕТ              НЕ ВЛИЯЕТ

4. В табачном дыме содержаться вредные вещества:

30 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ        НИКОТИН        ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ НЕТ

5. Вредно ли бросить курить?

ОЧЕНЬ ВРЕДНО      НЕ ВРЕДНО         ВРЕДНО, ЕСЛИ БРОСАТЬ РЕЗКО

6. Если человек начинает курить в подростковом возрасте, то ….

ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

НЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ

ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ

7. Курение  – это …

БОЛЬЗНЬ           ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА          СПОСОБ ПОХУДЕНИЯ

4.  Итог урока + оценивание.

(слайд 20) БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Задание1.  Вставь в предложения пропущенные слова, используя слова для справок.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- главный фактор риска заболевания легких и сердечно- сосудистой системы.   90% больных  раком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курили. Врачами установлено, что курение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Слова для справок:         легких,         курение,         чужой дым,         опасно.

Тест «Вред курения» Отметь правильный вариант ответа.

1. Курение портит в первую очередь:

ПЕЧЕНЬ                ЛЕГКИЕ                      СЕРДЦЕ

2. Если человек курит в комнате, кто страдает больше:

КТО НАХОДИТЬСЯ В КОМНАТЕ, НО НЕ КУРИТ

КУРИЛЬЩИК

ОБА ЧЕЛОВЕКА ОДИНАКОВО

3. Влияет ли курение на будущего ребенка:

ВЛИЯЕТ              НЕ ВЛИЯЕТ

4. В табачном дыме содержаться вредные вещества:

30 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

 НИКОТИН

 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ НЕТ

5. Вредно ли бросить курить?

ОЧЕНЬ ВРЕДНО

НЕ ВРЕДНО

 ВРЕДНО, ЕСЛИ БРОСАТЬ РЕЗКО

6. Если человек начинает курить в подростковом возрасте, то ….

ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

НЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ

ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ

7. Курение  – это …

БОЛЕЗНЬ           ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА          СПОСОБ ПОХУДЕНИЯ

**Тема урока: Сон, его значение и гигиена. Гигиена умственного труда.**

**Цели:**

* Изучить явление сна
* Разъяснить физиологическую сущность сна, природу сна и сновидений, цикличность, его значение в нормальном функционировании мозга;
* Показать, что циклы сна и сновидения определяются как внутренними, так и внешними факторами;
* Познакомить с теориями сновидений К. Юнга и З.Фрейда;
* Создать условия для приобретения универсальных учебных действий.

**Оборудование:**презентация, таблица с изображением головного мозга.

**Ход урока**

**I. Организационный момент** - приветствие, сообщение темы урока и плана работы, отметка отсутствующих.

Наружный хаос мрака и огня
Мой мозг вгоняет в четкие пределы
Дробит и клеит, разрушает смело
И вечно строит только для меня
Исполненные музыки, значенья,
Причудливые яркие миры-
Творения возвышенной игры,
Сооруженья внутреннего зренья.
*Д. Леви*(нейроэстетик)

Древние греки верили, что сны приносит и управляет сновидениями бог Гипнос. Людям, живущим по совести он приносит облегчение и покой, охраняя их сны, и не впускает туда чудовищ ада. Но к тем, кто живет неправедно приходят во сне Цербер (адский пес Аида) и медузы горгоны терзающие душу но не плоть. Наверное, каждый из вас хоть раз в жизни просыпался в холодном поту от ужаса или страха, кто – то, наоборот, видел хорошее и просыпался с улыбкой, потому что, по мнению греков к нему являлся его сын бог Морфей, который навевал только сладкие сны. А сколько людей видят вещие сны, известно, что Менделеев увидел во сне периодическую таблицу, а Ферма доказал теорему, которую пытаются доказать до сих пор. Тема сна находит свое отражение и в картинах художников, например Сальвадор Дали в картине (как вы думаете, как называется картина?) “Сон, навеянный полетом пчелы вокруг граната за секунду до пробуждения” обратился к теме сновидений.

**II. Проверка знаний:**

1) Что такое торможение?

2) Какие бывают виды торможения?

3) Каково биологическое значение торможения?

**III. Изучение нового материала.**

Если принять за данность, что средняя продолжительность жизни человека составляет 75 лет, то треть жизни 25 лет мы проводим в состоянии сна. Стадия дремоты появляется у детей в возрасте 8-9 лет. До этого времени дети либо спят крепким сном, либо бодрствуют, они не умеют по-настоящему дремать. Что же такое сон? Найдите определение сна в учебнике и выпишите его в тетрадь. Сон - глубокое охранительное торможение, предотвращающее переутомление и истощение нервных клеток. Сон- это торможение клеток коры больших полушарий головного мозга, но не всех. Во время сна активность головного мозга не прекращается, а лишь перестраивается. Всякий сон есть разговор самого с собой, поэтому все чудеса, которые мы видим это наши мысли, чувства и переживания.

Сон протекает в несколько стадий, называемых фазами.

Когда засыпает человек, то сразу наступает медленный сон, а через 1,5 часа - наступает быстрый сон. При медленном сне у человека частота пульса падает, дыхание становится реже, мышцы расслабляются. При быстром сне, который продолжается 10-15 минут, активизируется деятельность всех внутренних органов. Быстрый сон яркий, фантастический по содержанию. Медленный сон очень полезен. Это глубокий, отдыхающий сон. Неслучайно древневосточные врачи рекомендовали ложиться стать сегодня, а не завтра. Сон до полуночи - самый полезный сон.

В стволе головного мозга находится центр сна и бодрствования. Были проведены опыты на животных: когда у спящих животных электродами возбуждали центр бодрствования- животные просыпались, а когда у бодрствующих животных раздражали центр сна - они очень быстро засыпали.

Исследования показали, что сон - это общее торможение клеток головного мозга, во время которого клетки головного мозга отдыхают. Торможение постепенно распространяется на значительную часть коры больших полушарий головного мозга.

Смена сна и бодрствования - это повторение природного ритма Земли - смена дня и ночи, к которому приспособлены все живые организмы. Даже среди людей есть совы и жаворонки. Жаворонок рано ложится, но и легко рано встает, а совы долго бодрствуют, но а утром любят подольше поспать.

Другой причиной сна является усталость.

И наконец сон - это привычка, рефлекс, выработанный на время, на обстановку. Если человек привыкает ложиться спать в одно и тоже время, и даже если не устал, то все равно в определенный час наступает сонливость. Сон - это торможение клеток коры больших полушарий головного мозга.

Если человек привык ложиться спать в одно и то же время и даже если не устал, то все равно в определенный час наступает сонливость.

Итак что же такое сон? (ответы учащихся)

Сон - это торможение клеток коры больших полушарий головного мозга, но не всех. Во время сна активность головного мозга не прекращается, а лишь перестраивается.

Все животные видят сны, хищники чаще, чем жертвы. Все из-за того , что хищники меньше опасаются за свою жизнь, а значит могут позволить себе расслабиться( пример кошки). Даже не родившийся малыш видит сны. Фаза быстрого сна помогает развитию мозга, поэтому до двух лет у ребенка преобладают сновидения. У взрослого же человека фаза сновидений составляет всего 25 % от общего количества сна. Во время фазы медленного сна у нас останавливается дыхание примерно на 10 секунд в среднем 5 раз за ночь, с возрастом количество таких остановок дыхания увеличивается. А любители поспать видят сны в 2 раза чаще, чем те, кто мало спит. Чаще яркие многоцветные сны видит лентяй и бездельник, потому, что быстрый сон это тренировка тех центров мозга, которые отдыхали днем.

**Расстройство сна.**

И.П.Павлов наблюдал за больным Качалиным, который заснул в 1898 году и проспал 20 лет. Во сне он состарился. Спал беспокойно, глаз не открывал, в сознание не приходил, но мог иногда подниматься и грызть семечки.

В 1963 году молодая аргентинка, узнав об убийстве Кеннеди, заснула на 13 лет.

В Югославском городе Скоплемедины зарегистрировали особый случай. Одиннадцатилетняя девочка, узнав о рождении брата, заснула: “Никакого брата мне не нужно!”, - а потом легла и заснула. Проснулась через 28 дней, когда маленький брат умер.

Бразильская певица Сантос после автомобильной катастрофы, получив травму головного мозга, погрузилась в глубокий сон. Она спала 7 лет и в 1976 году проснулась.

Слово учителя: В чем причина такого состояния человека? Ведь его в данный момент легко принять за умершего. А ведь бывали случаи, когда таких людей действительно хоронили живьем.

Николай Васильевич Гоголь писал: "Завещаю тела моего не погребать до тех пор, пока не покажутся явные признаки разложения. Упоминаю об этом потому, что уже во время самой болезни находили на меня минуты жизненного онемения, сердце и пульс переставали биться".

А ведь до сих пор не смолкают споры по поводу смерти Николая Васильевича Гоголя. После вскрытия гроба, при переносе на другое кладбище, тело Гоголя было перевернуто в гробу. Возникает вопрос: а не захоронили ли великого писателя в состоянии сна? Что это за состояние? Очнувшись, он мог перевернуться в гробу.

Любой сон более 24 часов - это летаргический сон.

Летаргия- в переводе с греческого означает спячка.

Летаргия - это болезненное состояние неподвижности, внешне напоминающее сон.

Летаргия - это глубокое торможение двигательных областей коры. При таком состоянии пульс едва улавливается, дыхание слабое, температура тела понижается. Причина летаргического сна - истерия, шизофрения, т.е. сильное расстройство нервной системы.

Задумывались вы над тем, почему люди чувствуют себя бодрее в определенное время дня, года, почему одни люди до глубокой старости сохраняют высокую работоспособность и умственную продуктивность, а другие увядают в молодости?

На все эти вопросы легче дать ответ, если учесть, что живые существа обладают “внутренним механизмом”, способным измерят время. Он обеспечивает высокое совершенство и гармонию жизни в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

Между ритмом жизни и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно сформулировать так: ритм-это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма - нездоровье.

Как в организме человека, так и во всем живом мире повторяются определенные явления, знаменуя собой наступление сна и бодрствования и многие другие циклические процессы в природе - всё это проявление биологических ритмов.

- Давайте попробуем сейчас определить ваш биоритм, с помощью мини – анкеты.для этого на полях рабочей тетради запишите в столбик цифры от 1 до 4. Я вам буду зачитывать вопрос, а вы выбрав вариант ответа отмечаете его буквой А, Б или В.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

А) да Б) не всегда В) нет

2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?

А) после часа ночи Б) около 11 ч. В) около 10 ч.

3. В какое время вы предпочитаете кушать обильно?

А) утром Б) в обед В) вечером

4. Когда вам легче учить уроки?

А) поздно вечером Б) днём В) в утренние часы

Интерпретация ответов:

- если больше ответов А – вы сова

- если больше ответов В – вы жаворонок

- если больше ответов Б – вы аритмик.

Очень важно знать свой тип и учитывать его, так как нарушение природной биоритмики ведёт к снижению вашей работоспособности, плохому самочувствию, стрессу, нарушению сна.

Сновидения – нормальная психическая деятельность мозга, протекающая во сне и связанная с комбинацией осознанных и неосознанных явлений внешнего мира и физиологическими процессами организма.( определение биологический энциклопедический словарь). В состоянии сна сознание общается с подсознанием, в результате мы видим вещие сны, те которые сбываются, уже доказано, что по- настоящему вещие сны человек за всю жизнь может увидеть один- два раза. Причины сновидений объясняли по-разному, особенно интересные теории сновидений Зигмунда Фрейда и Карла Юнга.

**Существует также гигиена сна:**

* Придерживайтесь режима
* Вечерние часы – время для отдыха и расслабления
* Долой кофеин, алкоголь и никотин!
* Создайте себе хорошую обстановку для сна.

ПОМНИ: сном невозможно запастись впрок, так же как и едой. Избыточный сон также вреден, как переедание.

Крепкий и здоровый сон обеспечивает восстановление работоспособности клеток головного мозга, предохраняет их от чрезмерного напряжения.

Недосыпание – одна из наиболее частых причин неврозов в детском и подростковом возрасте.

А сейчас проведем эксперимент.

Чтобы определить, какое полушарие у вас более развито, проведём следующий эксперимент. На полях тетради напишите цифры:1,2,3.
1. Переплетите пальцы рук несколько раз и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот-же большой палец левой или правой руки (напишите букву Л или П).

2. Скрестите руки на груди (поза Наполеона). Какая рука оказалась сверху? (Л или П).

3. Изобразите аплодисменты. Какая ладонь сверху? Если в эксперименте у вас доминирует буква “Л” - левое полушарие – вы яркие мыслители. В учении вам легче опираться на чёткость понятий, логику связей, умозаключений. Вы продуктивны и восприимчивы в области абстрактно-логического мышления. Если преобладает буква “П” - правое полушарие – вы художники. Склонны всё воспринимать через опыт, практику, эмоциональную сторону предмета.

**IV. Закрепление изученного материала.**

Выполнение теста:

1. Человек во сне проводит примерно:

А) половину своей жизни;

Б) две трети своей жизни;

В) одну треть своей жизни.

2. Сон - особый тип:

А) возбуждения;

Б) торможения.

3. Природу сна научно обосновал:

А) И.М. Сеченов;

Б) И.П.Павлов;

В) Н.И. Пирогов.

4. Когда человек видит сны?

А) во время быстрого сна;

Б) медленного сна.

5. Сны видят:

А) все люди;

Б) только некоторые.

6. Все ли участки коры полушария охвачены во время сна торможением:

А) да;

Б) нет.

**V. Домашнее задание**, выставление отметок.