Здравствуйте! Сегодня я проведу у вашего класса открытый урок по теме «Тайны снов» для моего проекта.

**Актуальность:** Треть своей жизни мы проводим во сне и даже не задумываемся, насколько он важен. Это жизненно-необходимая потребность человека, от него зависит наше здоровье и жизненный настрой. Также сон хранит в себе очень много тайн и загадок, иногда даже связанных с потусторонним миром.

**Цель:** Знакомство с полезной и важной информации о сне и о соблюдении норм сна у учеников.

**Задачи:**

1. Агитировать учеников на соблюдение норм сна
2. Поделится полезной информацией о сне в понятной и интересной форме
3. Объяснить важность и необходимость сна

Ранее я провела у вашего класса опрос. По итогам опроса я составила диаграммы, показывающие соотношение ваших ответов.

И теперь я могу выявить ваши проблемы и дать вам советы и рекомендации.

Так как многие из вас в день спят меньше 8 часов, что не является нормой и многие из вас не составляют свой распорядок дня, то я посоветую вам его составлять. Заведите ежедневник или блокнот и рассчитывайте свой день. Можете записывать туда домашнее задание и понимать, сколько времени нужно затратить на выполнение домашнего задания. Также учитывайте время на школу и на свободное время.

Как вы думаете, сколько же часов в день нужно спать? Что является нормой?

Помните, что с каждым годом человеку нужно все меньше и меньше часов. Так у школьников норма сна составляет 8–10 часов, у взрослых 7–8 часов, а у пожилых и вовсе потребность во сне сокращается до 5–6 часов. То есть пытайтесь уделить сну хотя бы 8 часов своего дня.

Часто вы можете учиться хуже и чувствовать себя хуже, когда элементарно… не высыпаетесь. Даже если вы укладываетесь спать ровно в 22.00, вы все равно можете плохо спать. Причины плохого сна могут быть разными – неправильно положенная подушка, недостаточно проветренная комната, в квартире слишком жарко или слишком холодно. Есть много других причин, которые мешают высыпаться и быть здоровым. Вот несколько советов:

1. Постоянный режим сна - одна из самых важных стратегий для достижения хорошего отдыха. Если вы соблюдаете регулярный график сна, каждый день ложитесь спать и встаете в одно и то же время, вы будете чувствовать себя намного свежее, чем, если спите столько же часов, но в разное время. Это работает, даже если вы измените график сна только на час или два.
2. Проводите больше времени на открытом воздухе в светлое время суток. Бывайте на улице, когда там есть солнечный свет, делайте физические упражнения на улице, ходите выгуливать собаку в течение дня, а не ночью.
3. Выключите телевизор и компьютер перед сном.
4. Прослушайте музыку или аудиокниги вместо того, чтобы смотреть перед сном телевизор, или практикуйте упражнения на расслабление.
5. Избегайте яркого света перед тем, как ложитесь спать. Вместо ярких ламп используйте лампы низкой мощности. Когда пришло время спать, убедитесь, что в комнате ребенка темно. Чем темнее в спальне, тем лучше будете спать.
6. Максимально устраните шум в доме.
7. Держите температуру в комнате прохладной. Температура в спальне также влияет на их сон.
8. Убедитесь, что кровать удобна. У вас должно быть достаточно места, чтобы растянуться и выспаться комфортно.
9. Не наедайтесь перед сном. Можете выпить стакан теплого молока или кефира.
10. Читать книгу или журнал при мягком свете
11. Принять перед сном теплую ванну
12. Заняться любимым хобби

Но важно, конечно же, учитывать и индивидуальные особенности организма. Одни хорошо спят после прогулки перед сном, а другие нет. Некоторые трудно засыпают на пустой желудок, а другие на полный.

Как вы думаете, какую часть своей жизни человек проводит во сне?

Треть жизни человек проводит во сне. Сон – жизненно необходимое периодически наступающее состояние организма. Долгое время предполагали, что сон – это только состояние покоя, при котором ослабляются и замедляются все функции организма. Подробные исследования спящих людей показали, однако, что это не так. Сон – циклическое явление. Обычный 7-8 часовой сон состоит из 4-5 циклов, закономерно сменяющих друг друга. Каждый цикл включает две фазы: медленного сна и быстрого сна.

Сразу после засыпания развивается медленный сон. Он сопровождается урежением дыхания и пульса, расслаблением мышц. Обмен веществ и температуры тела понижаются.

Через 1-1,5 ч медленный сон сменяется быстрым. В этой фазе активизируется деятельность всех внутренних органов, дыхание становится частым, глубоким, работа сердца усиливается, обмен веществ повышается. На фоне общего расслабления возникают сокращения отдельных групп мышц, что вызывает гримасы, движения рук и ног. Глаза спящего под закрытыми веками быстро движутся, как будто он просматривает кинофильм. Люди, разбуженные во время быстрого сна, рассказывают о своих сновидениях как о ярких и фантастических по содержанию.

Быстрый сон длится 10-15 мин. После него начинается новый цикл медленного сна.

Люди, разбуженные во время медленного сна, также сообщают, что они видят сны, но сны этого периода менее эмоциональны, более реалистичны и протекают в форме размышлений.

Засыпают не все органы одновременно: в то время как часть органов, уставших и утомленных, впадает в сон, другая, менее уставшая, продолжает бодрствовать.

Как вы думаете, какой орган засыпает первым?

Сновидения и грезы являются оттого, что некоторые органы засыпают, а другие продолжают бодрствовать.

Постепенно все органы успокаиваются, и настает глубокий, спокойный сон. После нескольких часов такого сна, когда органы приобретают достаточную силу и нуждаются в новом труде, а уставший орган зрения продолжает свой отдых, начинаются определенные, часто хорошо запоминающиеся сновидения.

Сновидения являются результатом деятельности памяти и воображения, свободных от участия других способностей и чувств. Потому-то сновидения и бывают так различны по смыслу и имеют так мало общего с тем, что может происходить в действительной жизни.

У людей больных, переутомленных непосильным трудом, сновидения часто бывают тяжелые и страшные.

Сновидения по своему смыслу почти всегда соответствуют общественному положению, умственному развитию, физическому состоянию, темпераменту и возрасту спящего.

Сновидения ужасные, тяжелые и страшные бывают вызваны следующими причинами: сильными впечатлениями, получаемыми в бодрствующем состоянии каким-либо из ряда вон выходящим случаем или событием, личным участием в каком-нибудь происшествии, наконец, плохим состоянием желудка, неудобной постелью или неудобным положением тела во время сна.

Поэтому весьма немногие сны имеют пророческое, реальное значение.

Кому-нибудь из вас когда-нибудь снились пророческие сны?

Бессмысленно верить в исполнение и особенное значение всего того, что снится, не считаясь при этом с обстоятельствами и причинами, вызвавшими данное сновидение. Но и нельзя отвергать того, что некоторые сновидения являются пророческими.

Сновидение заключает в себе много общего с ясновидением.

Оправдываются в большинстве случаев сны личностей, одаренных ясновидением, часто и не подозревающих у себя этот дар.

Существует несколько правил для лиц, стремящихся постигнуть тайну сновидения:

1. Виденный сон следует точно и подробно сообщить тотчас же по пробуждении своему близкому человеку или другу.
2. Не падать духом и не приходить в отчаяние даже от самого страшного сновидения, а спокойно и терпеливо ждать его исполнения. Сновидение, иногда очень страшное и печальное, часто имеет совершенно обратное значение и является предвестником счастливых событий.
3. Для того чтобы хорошо запоминать сновидения, следует еженедельно менять изголовье.

Сновидения перед рассветом имеют несравненно большее значение, чем сон в начале ночи.

Важнейшими сновидениями недели считаются сны в ночь на субботу.

Дневные сны очень редко сбываются.

Сновидение, однажды виденное, не всегда оправдывается, и поэтому большое значение нужно придавать только тем снам, которые повторяются до трех раз.

По опросу я поняла, что многие из вас не пользовались с ловушкой для снов, некоторые даже не знают, что это такое.

Ловушка снов – изобретение древних индейцев. Чтобы понять, как она выглядит, представим самую обычную паутину. Паук плетет сначала основные кольцевые круги из толстых нитей, а потом тонкие радиальные и липкие нити. Причем сам хозяин в своей паутине никогда не запутывается, зато различные мушки и комары быстро попадаются в ловушку.

Легенда гласит о том, что ловушку сновидений изобрел шаман индейского племени – Лакота, которого посетило необычное видение. К нему явился учитель мудрости в образе паука. Они долго беседовали, и во время этого разговора паук согнул ветвь ивы в круг и, украсив его пером совы, стал плести вокруг кольца паутину.

Паук поведал о том, что «Есть множество дорог, по которым двигается человек – каждый сам выбирает свой путь. И в каждый момент жизни человеком владеют страсти. Если они добрые – то направляют его по верному пути, а если они злые – человек идёт по ложному пути. Паутина – это идеальный круг, но в самом центре есть отверстие. Теперь она поможет поймать твои добрые мысли и достичь верной цели, а злые мысли уйдут через отверстие.»

После этого у индейцев появилась традиция плести такие символические ловушки снов. Ловушка снов – паутинка внутри обруча, имеющая отверстие в центре.

Ловушка сновидений должна подвешиваться над кроватью. Но часто индейцы вешали ее и над изголовьем колыбели ребенка или больного человека, чтобы тем самым уберечь спящего от злых духов. Оберег от дуновения ветерка раскачивается в воздухе и ловит сны, пролетающие мимо. Кошмары запутываются в нитях и «умирают» утром от солнечного света. Мудрые сны добираются до центра и сохраняются в птичьих перьях до следующей ночи, для того чтобы присниться вновь. Часто нам кажется, что ничего не снилось или всю ночь нас мучили бессмысленные кошмары. Ловушка сновидений предназначена как раз для того, чтобы человек смог разобраться в своих снах, в своих проблемах. Ведь сны – это ни что иное, как наши переживания. Поэтому мы можем поэкспериментировать и тоже попробовать изготовить себе ловушку снов.

Интересные факты:

1. Мировая статистика.

Оценивались данные о 941 300 участниках: мужчинах и женщинах в возрасте от 18 до 55 лет, передает "Моя планета". С 1 июня 2014 года по 31 марта 2015 года все они пользовались приложением Sleep Cycle, которое позволило исследователям через телефоны владельцев получать данные о фазах и продолжительности их сна - отслеживалось, когда они засыпают, как спят, во сколько и в каком настроении просыпаются. На основании полученных данных была составлена таблица качества сна в разных странах.

Как вы думаете, какая самая сладко-спящая страна?

Топ-10 самых сладко спящих стран по версии Sleep Cycle:

1.Словакия

2.Китай

3.Венгрия

4.Чехия

5.Польша

6.Швейцария

7.Тайвань

8.Австрия

9.Украина

10.Германия

1. Несмотря на нормы сна взрослого человека, Петр I, Наполеон, Шиллер, Гете, В. М. Бехтерев спали по 5 часов в сутки, а Эдисон – всего 2-3 часа. Всё зависит от индивидуальных особенностей человека.

Итак, хочу подвести итоги. Сон – жизненно-необходимая потребность человека. Не стоит забывать об этом! От сна зависит ваше самочувствие, внешний вид, умственная активность и многое другое. В вашем возрасте вы должны спать хотя бы 8 часов в день. Уделите этому особое внимание. Воспользуйтесь моими советами и спите как можно больше!

Сон также хранит в себе тайны с мистической стороны. Он может связывать нас с загробным миром и посылать нам вещие сны. Не поленитесь заглянуть в сонник! Но помните также, что вещие сны могут быть совершенно обратного значения, так что не расстраивайтесь зря, если вам приснился плохой сон.

Источники:

<http://ilive.com.ua/family/shkolniku-kak-spat-chtoby-vysypatsya_70007i16026.html>

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-23713/>

<http://blgy.ru/biology8/sleep>

<http://lenta.ru/news/2015/04/17/nosleep/>