**Тема: Сон и его значение**

***Цель:*** *Изучить явление сна, познакомить детей со значением снов, причинами нарушения сна.*

**Ход занятия**

«Бойцы конницы Буденного в течение трех суток выдержали 20 атак, к мукам жажды, голода и зноя прибавилась еще одна новая непреодолимая мука. Бороться с ней не было сил.

…Атака кончилась. Бойцы едва держались в седлах. Не было никакой возможности бороться с этой мукой. Наступал вечер. Мука заводила глаза. Веки были намагниченные. Глаза закрывались. Сердце, налитой кровью, затихло медленно, и вместе с ним останавливались и вдруг падали отяжелевшие руки, разжимались пальцы, мотались головы, съезжали на лоб фуражки»

- Ребята, скажите, о какой муке идее речь в этом отрывке? (борьба со сном)

- Да, конечно же это сон. На нашей планете все живое подчиняется законам Земли. Смена дня и ночи влияет на все живые организмы. Как вы думаете, что происходит с нами в этот момент? (человеку хочется спать)

- А животные как себя ведут при смене дня и ночи? (тоже спят)

- А теперь скажите, как сон влияет на живые организмы? (ответы детей)

- Правильно, ребята. Сон помогает нам восстанавливать силы, работоспособность. Во время сна наш мозг отдыхает, организм расслабляется и набирается сил. Сон помогает человеку справляться с недомоганием. Не зря говорят, что хороший сон лечит болезни.

- Итак, СОН – это наша физиологическая потребность, без которой не обходится не один живой организм.

- Как вы считаете, зависит ли продолжительность сна от возраста человека? (ответы детей)

- Да, конечно же, зависит. Младенцы спят до 18 часов в сутки, около 8 часов отводится подростку для сна и не менее 8 часов требуется взрослому человеку.

- А что видит человек во время сна? (сноведения)

- Да, ребята, даже в древности люди считали, что сон – это божественное предзнаменование или предостережение. Они видели во снах сакральный смысл. Слово и Дело Слово и Дело. В первобытные времена, когда люди еще жили в племенах и не осознавали себя как личность, за толкованиями снов обращались к шаманам. Душевные переживания и волнения шаман часто объясняли волей злых духов или предзнаменованиями предков. В Древней Греции сны уже не считались чем-то зловещим. Сны не просто смотрели, их запоминали, записывали и анализировали. Люди всегда пытались приоткрыть завесу тайны, выработать систему, подобрать ключ к закодированным посланиям, увиденным во сне. Так, шаг за шагом, составлялись сонники.

- Вот, например, некоторые толкования:

- видеть во сне яйца – это к вестям, визиту гостей;

- видеть себя в грязной воде – к болезни;

- видеть во сне свинью – к неприятностям;

- держать в руках или ловить рыбу – к прибыли.

- В основном люди ведут активный образ в светлое время суток, но есть и те, которым комфортнее делать дела в темное время суток. Тех, кто рано ложиться спать и рано встает, называют жаворонками, а кто поздно ложиться и подольше любит поспать, тех называют совами.

- Ребята, а вы хотите узнать, к какой птице вы относитесь? Тогда я предлагаю вам пойти небольшой тест. Я вам сейчас раздам анкеты, а вы отметите кружочками те ответы, которые вам подходят. (педагог раздает анкеты, обрабатывает и оглашает результаты)

- Ребята, у людей бывает нарушение сна или бессонница. Бессоннице могут сопутствовать следующие причины:

- неблагоприятная обстановка, в которой человек ложится спать, например шум, жара/холод, слишком жесткая или слишком мягкая кровать

- смена образа жизни, например, путешествия, переезд на новую квартиру

- стрессовые ситуации дома, в школе и на работе

- заболевания, приводящие к болевому синдрому, затруднению дыхания или частым позывам к мочеиспусканию

- беспокойство/депрессия

- Чтобы избежать бессонницы следует соблюдать простые правила:

1. Создайте себе хорошую обстановку для сна. Спать лучше в затемненной, тихой, хорошо проветриваемой комнате, кровать для сна должна быть достаточно широкой и удобной. Одежда для сна должна быть свободной и не сковывать движения, подушка не должна быть слишком высокой и жесткой.

2. Вечерние часы это часы отдыха и расслабления – время предшествующее сну не должно быть заполнено какой либо бурной деятельностью, как то танцами, музыкой, всевозможными зрелищами какими то физическими упражнениями или нагрузками.

3. Долой кофеин, алкоголь и никотин, такие напитки как чай, кофе, кока кола, содержат кофеин и оказывают стимулирующее действие на нервную систему. В результате мы взбудоражены и не можем уснуть.

- Ребята, мы заканчиваем наше занятие. Я желаю вам, чтобы у вас всегда был здоровый полноценный сон, который насыщал бы ваш организм силами и энергией. До новых встреч.

Тест - опросник

1.  Трудно ли вам вставать рано утром?

А. Да, почти всегда Б. иногда В. нет.

2.  Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать вечером?

А. После часа ночи Б. с 23 до 1 ч. В. с 22 до 23 ч.

3.  В какое время вы предпочитаете кушать обильно?

А. утром Б. в обед В. вечером

4.  Когда вам легче делать уроки?

А. поздно вечером Б. в обед В. утром

Результаты опроса:

Если больше ответов А – вы сова;

Если больше ответов В – вы жаворонок;

Если больше ответов В – вы голубь.