

Любопитни факти за съня

Хората прекарват приблизително 25 години от живота си в сън.

Без храна човек може да издържи много повече време, отколкото без сън.

Жирафите спят средно само около 2 часа в денонощие. За сметка на това коалите пък са най-големите поспаланковци – средно спят по 22 часа в денонощие.

По време на сън само едната половина на мозъка на делфина се намира в състояние на дълбок сън, докато другата е напълно активна. Благодарение на това делфините не потъват, докато спят. При опасност „активната половина“ събужда спящата и вече тогава делфинът „мисли“ какво прави.

Сърдечносъдовите заболявания и затлъстяването са свързани със загубата на съня. Предполага се, че хората, които редовно бодърстват в периода между 00:00 и 03:00 часа, много бързо напълняват.

С течение на времето и главно заради стремителното развитие на технологиите, средната продължителност на съня при човека се е съкратила от 9 на 7 и половина часа.

Изследователи от университета в Сиатъл са установили, че децата на възраст от 3 до 5 години, които често гледат сцени, свързани с напрежение и насилие, много по-често страдат от разстройство на съня.

След първите 5 минути от събуждането половината от сънищата се забравят, а на десетата минута са забравени вече над 90% от тях. Има много хора, които се оплакват от това, че не сънуват, но това всъщност не е така – всички виждат сънища, докато спят, а причината за забравата им е неправилното събуждане.

Великият учен Леонардо да Винчи дремвал по 15 минути на всеки 4 часа. Никола Тесла спял само по 2 часа на денонощие, като останалото време посвещавал на научната си работа. Най-много спял Айнщайн – по цели 4 часа за едно денонощие.

1. Кое животно прекарва по-голямата част от денонощието в сън?

- а) жирафът б) делфинът в) коалата

2. Какво се случва с мозъка на делфина по време на сън?

- а) Само едната половина на мозъка му се намира в състояние на дълбок сън, докато другата е активна.
б) И двете половини на мозъка му се намират в състояние на дълбок сън.
в) Делфинът не спи.

3. Кое твърдение е ВЯРНО според текста?

- а) Всички хора сънуват, но 10 минути след събуждането половината сънища се забравят, а на двайстата минута са забравени над 80% от тях.
б) Всички хора сънуват, но 5 минути след събуждането половината сънища се забравят, а на десетата минута са забравени над 90% от тях.
в) Не всички хора виждат сънища докато спят.

4. Кой любопитен факт за съня НЕ се споменава в текста?

- а) Леонардо да Винчи дремвал по 15 минути на всеки 4 часа
б) Айцалн спал по цели 4 часа в денонощието.
в) Аристотел е определил храносмилането като основана причина за сънливостта.

Продължителност на съня



1. Като използвате диаграмата, изберете каква е продължителността на съня при децата на възраст от 6 до 12 месеца.

а) 10 часа б) 11 часа в) 14 часа

2. Като използвате информацията от диаграмата за продължителността на съня, попълнете таблицата.

Днес баба Мария се събуди както обикновено, точно преди първото кукуригане на петлите.	Тя спи.....часа.
Аз съм в детската градина – четвърта група.	Спя.....часа.
Учител съм в детска градина вече 16 години.	Спя.....часа.
Алекс седна на чина си и разтвори учебника.	Той спи.....часа.