



Почему мы видим сны?

Простая наука для читателей специальной библиотеки



Кто создает сон?


**Головной мозг!
Гипоталамус – отдел
головного мозга,
ответственный за
формирование 24-
часовых циклов сна и
бодрствования**




Кто изучает сон?

Сомнология — наука о сне!


Её девизом можно считать слова крупнейшего сомнолога XX века Мишеля Жуве: "Кто познает тайну сна, познает тайну мозга".



Сновидения — это, по сути, результат напряженной работы головного мозга. Известно, что на сюжет сновидений влияет информация, которую получает мозг в течение дня и во время сна. Например, звуки, запахи, свет, мешающие во время сна, могут причудливо проявиться в сновидении, обрстая сюжетом.



**Мы проводим
около трети своей
жизни во сне.
Среднестатистический
человек
спит около 25 лет
своей жизни!**




Сон у животных может значительно отличаться от сна у человека.

Например, слоны спят около 2 часов в день, в то время как коалы – до 22 часов! Интересный факт – дельфины и утки (и многие другие птицы) способны спать с одним открытым глазом, оставляя одно полушарие мозга активным, чтобы следить за окружающей средой.



**Кто еще видит
сны?**

Обезьяны Собаки
Коты Крысы
Пауки!



**Сон играет важную
роль в нашем
организме, помогая
восстанавливать
энергию, улучшать
память и
концентрацию, а
также поддерживая
иммунную систему!**