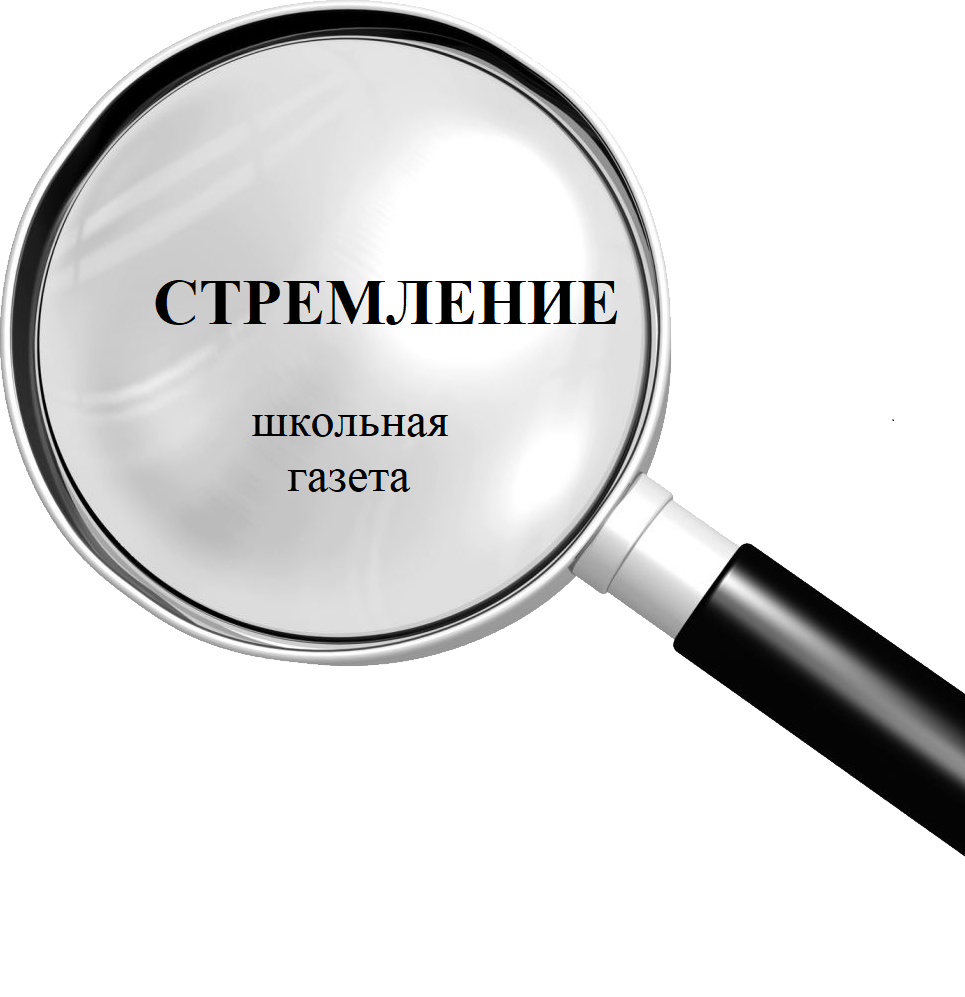
Бюджетное общеобразовательное учреждение

"Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ" Минобразования Чувашии



**МАРТ 2024**

**ПИШЕТ АКТИВ ШКОЛЫ**

С

# **ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СНЕ?**

ОН – это периодически возникающие физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым и головоногим моллюскам.

Человек проводит во сне примерно одну треть своей жизни, так как он является жизненно важным процессом.

Во время сна нейроны головного мозга обрабатывают и удаляют информацию, полученную за день. Сон способствует выведению вредных продуктов жизнедеятельности из мозга.

Если не спать два-три дня, то начнутся проблемы с памятью и координацией, человек становится более раздражительным и агрессивным.

Если человек не спит 5-7 дней, то у него будет потеря памяти, тошнота, психозы, ослабленный иммунитет, состояние похожее на сильное алкогольное опьянение.

Человеку нужно спать примерно 8 часов, но кому-то может хватить 6-7 часов, а другому поможет выспаться 9-10 часов сна.

***Интересные факты о сне***

1) Самое длинное сновидение, зафиксированное учеными, продолжалось 3 часа 8 минут.

2) Лучше всего спят в возрасте от 18 до 34 лет.

3) Некоторые исторические личности были способны спать всего 3-4 часа в сутки (Никола Тесла, Исаак Ньютон и Уинстон Черчилль).

4) Животные видят сны, но в них они проживают событие, сучившиеся с ними.

5) Слепые тоже видят сны. Ослепшие люди видят во сне картинки, а слепые с рождения слышат звуки, чувствуют запахи, прикосновения и переживают эмоции.

6) Мы не можем храпеть и видеть сны одновременно.



7) За ночь мы видим от двух до семи снов, поэтому продолжительность сновидений в среднем составляет до 2 часов.

8) 99,9% людей во время сна не осознают, что спят.

9) Сном можно управлять. Такой сон называется осознанным, где ты понимаешь, что спишь. В таком сне ты можешь реализовать любые свои мечты.

10) Наши сны проецируют только старую информацию. Поэтому приснившийся незнакомый человек был увиден вами в реальном мире.

11) В Сингапуре и Японии люди спят в среднем 7 часов.

12) Почти 90 % просмотренных снов забываются в течении получаса после пробуждения.

13) Если человек проснулся ночью, и остался в сознании меньше чем на минуту, то мозг этого не запомнит, но если перед человеком будет зеркало,

то он может испугаться отражения и это приведет к кошмарам.

17) По словам режиссёра фильма о Фредди Крюгере, на создание персонажа его вдохновили истории, опубликованные в журнале «Los Angeles Times», - в них рассказывалось о серии таинственных смертей, случившихся во время сна (до этого всех жертв преследовали ночные кошмары).

**ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ**

**ПРАЗДНИК**

12

апреля 1961 года человечество сделало исторический шаг, который навсегда изменил взгляды на космос и наше место во Вселенной. В этот день Юрий Гагарин стал первым человеком, который покинул поверхность нашей планеты и вышел в космос.

Его знаменитые слова "Я вижу Землю! Это так красиво" не только описывают его первое впечатление от космического полета, но и вобрали в себя множество смыслов и значений, которые до сих пор вдохновляют нас.

Мы гордимся, что люди нашей страны стали героическими открывателями космоса, что они воплотили свои детские мечты и поднялись в космос.

Знаете ли вы, как называют космонавтов в разных странах? Плачут ли космонавты? Меняется ли рост в невесомости? Храпят ли в космосе? Почему имя Таня приносит удачу космонавтам? Эти и другие интересные факты – в нашей подборке, посвященной празднику. Читайте всем классом!

**1.** Людей, покоряющих космос, в Германии и Норвегии называют раумфарерами, в Казахстане – гарышкерами, в США – астронавтами, а китайцы зовут их тайконавтами.

**2.** Ракеты и космические аппараты с почти всех космодромов в мире запускаются на восток, по направлению вращения Земли. Только израильтяне делают запуски на запад, затрачивая дополнительное горючее. Дело в том, что с востока Израиль окружён недружелюбными государствами, падение ступеней ракет на территорию которых может спровоцировать военный конфликт. А если ракета летит на запад, ступени падают в Средиземное море.

**3**. Обратный отсчёт, который неизменно сопровождает запуск космических ракет, был придуман не учёными и не космонавтами, а кинематографистами. Впервые обратный отсчёт был показан в немецком фильме «Женщина на луне» 1929 года для нагнетания напряжения. Впоследствии при запуске настоящих ракет конструкторы просто переняли этот приём.

**4**. Космонавты не могут плакать так же, как мы на земле — выделяющиеся слёзы не стекают вниз, а остаются на глазах в виде маленьких шариков. К тому же они могут вызывать неприятное жжение, и слёзы приходится смахивать вручную. Получается, что плач как один из видов психологической разгрузки недоступен человеку в невесомости.

**5**. Во время первых полетов космонавты общались с Землей с помощью секретных слов, чтобы никто не мог догадаться, как все проходит. Такими словами служили названия цветов, фруктов и деревьев. Например, космонавт Владимир Комаров в случае повышения радиации должен был сигналить: «Банан!». Для Валентины Терешковой (первой женщины-космонавта) пароль «Дуб» означал, что тормозной двигатель работает хорошо, а «Вяз» — что двигатель не работает.

**6**. Следующей задачей после полета Гагарина стал выход в открытый космос. Первым это сделал Алексей Леонов во время полета на космическом корабле «Восход-2». Тогда никто не знал, как правильно вести себя в невесомости. Выйдя в космос, Леонов оттолкнулся от шлюза, и его сильно закрутило, но страховочный трос удержал астронавта. Его ждала еще одна проблема: скафандр неожиданно сильно раздулся, и Леонов не мог вернуться на корабль. Он просто не помещался в люк, пока не снизил давление воздуха в скафандре. Из-за этого выход в космос длился не 12 минут, как планировалось, а в два раза дольше.

**7**. Фамилии космонавтов, которые казались советским властям неблагозвучными, изменяли. Первому болгарскому космонавту Георгию Какалову пришлось стать Ивановым, а поляку Хермашевскому — Гермашевским. Дублер монгольского космонавта Жугдэрдэмидийна Гуррагча изначально носил фамилию Ганхуяг, но по настоянию советской стороны сменил ее на Ганзориг.

**8**. Международную космическую станцию (МКС) начали строить в 1998 году, а первые космонавты поселились на ней 31 октября 2000 года. МКС собирали 10 лет как огромный, сложный и очень дорогой конструктор. Ее длина — 110 метров. Одновременно на МКС живут и работают шесть человек. МКС в полном смысле этого слова — международная станция, в этом проекте принимают участие 23 страны. За сутки МКС облетает вокруг Земли 16 раз, поэтому космонавты видят 16 восходов и закатов.

**9**. В невесомости многое меняется. Например, увеличивается расстояние между позвонками и люди вырастают. Был случай, когда человек стал выше на 10,5 см!

**10**. Первенство в облёте Луны принадлежит черепахам. Это случилось в 1968 году: в советский космический корабль Зонд-5 посадили среднеазиатских степных черепах. Выбор был обоснован тем, что им не требуется большого запаса кислорода, они могут полторы недели ничего не есть и длительное время находиться как бы в летаргическом сне.

**11**. В невесомости очень легко передвигаться — космонавты просто летают внутри космической станции. Поэтому мышцы теряют силу, а кости становятся хрупкими. Больше всего страдают мышцы ног. Чтобы не разучиться ходить, космонавты принимают витамины и каждый день занимаются физкультурой. Они тренируются на беговой дорожке, к которой притянуты жгутами, чтобы не улететь.

**12**. Многие космонавты говорят, что спуск оставляет самые яркие впечатления от всего космического полета. Через иллюминатор они видят пламя, которое охватывает корабль во время прохождения плотных слоев атмосферы.

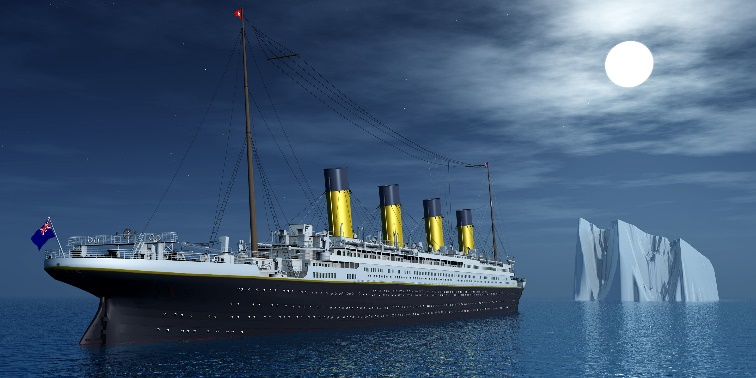
**13**. На Землю корабль опускается на большом парашюте, но он раскрывается не сразу, чтобы не было слишком сильного рывка. Вначале раскрывается совсем маленький парашют, он вытягивает за собой второй — побольше, и только потом раскрывается главный большой парашют. Весь спуск на парашюте занимает 15 минут.

**14**. В 1977 году были запущены американские космические аппараты «Вояджер I» и «Вояджер II». Тридцать лет они летели по Солнечной системе, изучая планеты, а в 2007 году покинули ее пределы и продолжают лететь дальше. К каждому «Вояджеру» прикрепили алюминиевую коробку с посланием для инопланетян в виде позолоченного диска. На диске записана информация о нас и нашей планете: музыка, приветствия на разных языках, фотографии с видами Земли, научные данные о человеке.

**15**. Кадры кинохроники запечатлели встречу Гагарина после первого космического полёта в Москве, а больше всего многим запомнился его развязавшийся шнурок. Но на самом деле эта тесёмка была отцепившейся подтяжкой для носков, которые раньше делали без резинки. Из-за сползшего носка Гагарина по ноге больно била пряжка, но он не остановился и дошагал по дорожке до конца.

**16**. Советский космонавт Сергей Крикалев уже закончил миссию на космической станции «Мир», когда узнал, что не сможет вернуться на Землю. В тот самый момент в стране происходил переворот, и бортинженера попросили остаться на орбите еще на полгода.



**15 апреля**

Лайнер "Титаник", на борту которого находились более 2200 человек, затонул в водах Атлантического океана, столкнувшись с айсбергом, в ночь на 15 апреля 1912 года, разломившись на две части, «Титаник» [затонул](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%C2%AB%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%C2%BB), унеся жизни 1496 человек.. С момента этой трагедии прошло 112 лет.

**ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

712 спасшихся человек подобрал пароход «[Карпатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F)».

[Обломки «Титаника»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BA%D0%B8_%C2%AB%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%C2%BB) покоятся на глубине 3750 м. Впервые их обнаружила экспедиция [Роберта Балларда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%B4,_%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82) в 1985 году. Последующие экспедиции подняли со дна тысячи [артефактов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82_(%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)). Носовая и кормовая части глубоко ушли в донный [ил](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BB) и находятся в ветхом состоянии, подъём их на поверхность в целости не представляется возможным.

**Факты:**

**1.** Для постройки «Титаника» было использовано 3 миллиона заклепок, большинство из которых было изготовлено вручную.

**2.** Для спуска судна на воду потребовалось 23 тонны жира, паровозного масла и жидкого мыла — для смазки направляющих сходней.

**3.** Конструкторы считали лайнер непотопляемым. Двойное дно и 16 водонепроницаемых переборок были для того времени ноу-хау. Однако конструкторы не знали, насколько пробивным может быть айсберг.

**4**. На «Титанике» не оказалось такой простой вещи, как бинокль. Капитан уволил своего второго помощника Блэра, а тот в отместку утащил ключи от сейфа, где лежали бинокли для впередсмотрящих.

**5.**Кораблекрушение случилось 14 апреля 1912 года. События воссозданы до мелочей. С самого утра раз десять экипажи других лайнеров передавали сводки о том, что айсберги уже неподалеку, но «Титаник» игнорировал эти предупреждения. Последняя

сводка поступила на «Титаник» за 40 минут до столкновения. Но радист «Титаника» даже не дослушал сообщение и прервал связь.

**6.** На лайнере находились многие знаменитости того времени. Среди них, например, была

миллионерша и феминистка Маргарет Браун. Она славилась тем, что знала пять языков и материлась на них как сапожник. После столкновения с айсбергом Маргарет помогала рассаживать людей по шлюпкам, но сама покинуть корабль не торопилась. Наконец кто-то силой столкнул ее в лодку и отправил в открытое море. Добравшись до другого корабля, «Карпатии», Маргарет тут же начала искать для пострадавших одеяла, продукты, составляла списки выживших, собирала деньги. К моменту прибытия «Карпатии» в порт она собрала для выживших 10 000 долларов.

**7.** Другой известный пассажир «Титаника», бизнесмен Бенджамин Гугенхайм, усадил в спасательную шлюпку свою спутницу. Он убедил ее, что они скоро увидятся, хотя понимал, что положение безнадежное. Вместе с камердинером он вернулся в каюту и переоделся во фрак, а потом сел за столик в центральном холле и стал пить виски. Когда кто-то предложил им все же попробовать спастись, Гугенхайм ответил: «Мы одеты в соответствии с нашим положением и готовы погибнуть как джентльмены».

**8.** Лайнер тонул под музыку. Оркестр до последнего стоял на палубе и играл церковный гимн «Ближе, Господь, к Тебе».

**9.** Российские глубоководные аппараты «Мир» в 1991 и 1995 годах погружались к судну, которое сейчас находится на глубине 3,8 километра. Тогда аппараты сняли видео, которое вошло в пресловутый фильм Джеймса Кэмерона.

**СПОРТ**

**В "Росинку" на сборы!!**

**С 18 марта по 4 апреля в спортивно-оздоровительном центре "Росинка" проходили сборы для подготовки к Всероссийским соревнованиям. Повышать свои спортивные результаты отправились наши легкоатлеты вместе с учителем физкультуры и тренером Алексеем Мефодьевичем.**



**Давайте, ребята, тренируйтесь! И радуйте нас новыми высокими спортивными достижениями!!!**

****

