



Kiedy rozum śpi

Bibliografia:

- Źródło: Anthony Smith, *Sen*, [w:] tegoż, *Umysł*, tłum. Bogdan Kamiński, Warszawa 1989.

Kiedy rozum śpi

Źródło: Contentplus.pl sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Źródło: Contentplus.pl sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Czy zastanawiało cię kiedyś, po co nam sen? Albo czy zwierzęta potrzebują tyle samo snu, co człowiek? Wkrótce poznasz odpowiedzi na te pytania.

Polecenie 1

Porozmawiaj o twojej potrzebie snu i sposobach na dobry sen.

- Ile godzin snu potrzebujesz, aby wypocząć i odzyskać pełnię energii?
- Jak często po przebudzeniu odczuwasz zmęczenie?
- Jak myślisz, czym może grozić brak snu?

Zapoznaj się z informacjami zamieszczonymi na poniższej ilustracji interaktywnej i dowiedz się, dlaczego sen jest taki ważny dla naszego zdrowia.



1

Sen poprawia pamięć

Podczas snu następują zmiany w pamięci. Mózg odrzuca niepotrzebne informacje, a ważne magazynuje w pamięci długotrwałej. Wszystko to korzystnie wpływa na proces uczenia się.

2

Sen przedłuża życie

Badania naukowe wykazały, że osoby, które śpią 10 godzin na dobę, dłużej żyją. Z kolei przerywany lub zbyt krótki sen obniża naszą odporność i powoduje podwyższenie poziomu tłuszczów we krwi.

3

Sen chroni przed infekcjami

Nie przypadkiem mówi się, że sen to najlepszy lekarz. Niedobór snu może nawet pobudzić układ odpornościowy do atakowania zdrowych tkanek. Z kolei podczas snu proces

zdrowienia zachodzi szybciej.

4

Sen pobudza do działania

Kiedy się wyśpisz, pracuje ci się lepiej i więcej zapamiętasz. Najlepsze pomysły nie pojawiają się w niewyspanej głowie!

5

Sen pozwala zachować odpowiednią wagę

Naukowcy odkryli, że sen i przemiana materii są kontrolowane przez te same obszary w mózgu. Osoby wypoczęte szybciej spalają kalorie i szybciej schudną, jeśli podejmą się takiego wyzwania.

6

Sen oddala smutki

Czy zdarzyło ci się zupełnie inaczej patrzeć na jakiś problem, kiedy się wyśpisz? Pewnie tak. To dlatego, że sen pozwala nabrać dystansu do spraw, które cię zajmują, a także łagodzi złe emocje.

Źródło: Jacob Bøtter, licencja: CC BY-SA 2.0.

Polecenie 2

Przeczytaj tekst [Anthony'ego Smitha](#) *Sen* lub wysłuchaj jego nagrania. Wynotuj najważniejsze informacje. Odpowiedz na pytania.

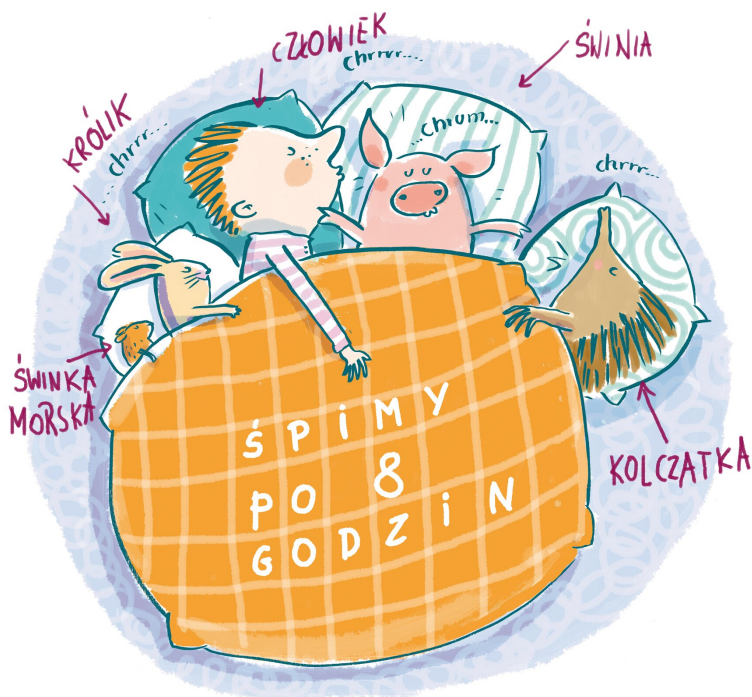
- Które zwierzęta potrzebują tyle samo snu, co człowiek?
- Które zwierzęta śpią najdłużej, które najkrócej?
- Dlaczego niektóre zwierzęta nie mogą pozwolić sobie na długi sen?

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DEZVYLrNE>

Maciej Gudowski czyta tekst Anthony'ego Smitha pt. *Sen*

Źródło: Contentplus.pl sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Maciej Gudowski czyta tekst Anthony'ego Smitha *Sen*.



Źródło: Uniwersytet Wrocławski, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 1

Przeczytaj uważnie fragment utworu *Sen* i porównaj swoją notatkę z treścią tekstu. Odpowiedz na pytania.

- Co jest treścią tekstu?
- Z jakiej dziedziny wiedzę zawiera?
- Jakie informacje można w nim znaleźć?
- Czym różni się od tekstów literackich?
- Jak można nazwać taki tekst?

” Anthony Smith

Sen

Co się dzieje w organizmie, który regularnie, z konieczności, zagadkowo i na długi okres wyłącza znaczną część swojej całości? [...] Myśli, które mogą wtedy przebiegać przez umysł, nie są [inspirowane](#) przez zdarzenia zachodzące w najbliższym otoczeniu; są one, jeśli człowiek nie jest pod tym względem wyjątkiem, dziwaczną mieszaniną dawnych zdarzeń, tłumionych obaw, pragnień i zjawisk [irracjonalnych](#).

Teraz kilka faktów. [...] Czas trwania snu jest różny. Leniwiec olbrzymi śpi 20 godzin na dobę; króliki, świnię, kolczatki, świnki morskie i człowiek śpią około 8 godzin; krowy, słonie, osły, owce i konie zadowolają się 2–3 godzinami. [...] Wszystkie płazy mają okresy bezruchu przypominające sen, wydaje się też, że niektóre ryby czasem zasypiają [...], również wszystkie owady przejawiają co najmniej jeden okres braku aktywności w ciągu dnia. W żadnym razie

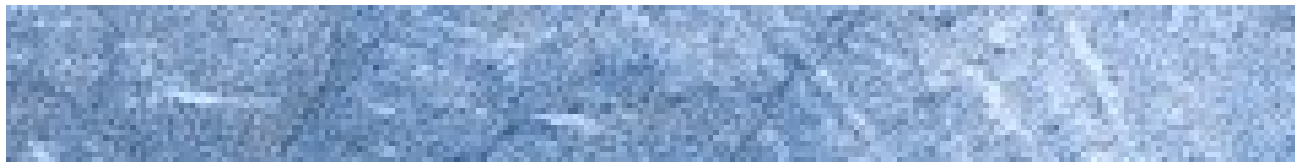
nie można uznać, że sen jest typowy tylko dla człowieka, że jest następstwem [...] dużej aktywności mózgu. [...]

Większość gatunków zagrożonych przez drapieżniki musi się lękać zaniku uwagi i te śpią krótko. Żyrafie potrzeba po obudzeniu zaledwie 10 sekund, by stanąć na nogi i gatunek ten śpi tylko 2 godziny w ciągu nocy, ale przez te dwie godziny rzeczywiście śpi. Korzyści płynące ze snu najwyraźniej przewyższają związane z nim ryzyko. Ślepy delfin indyjski, zawsze zagrożony przez bystre prądy, wśród których żyje, śpi 90-sekundowymi momentami, co zmniejsza niebezpieczeństwo rozbicia się o ostre skały [...]. Butelkonosy delfin [...] śpi jedną półkulą mózgu naraz. [...] Wykryto, że jedno jego oko pozostaje otwarte, a drugie się zamyka, gdy zwierzę wykonuje tę sztuczkę 'rozszczepienia' swego mózgu. W zwykłych warunkach obydwie półkule mózgowe delfina pozostają w ścisłej współpracy. Taki układ, dający się przyrównać do snu jednego wartownika, gdy drugi czuwa, ma tak wiele zalet, iż trudno się nie dziwić, że nie wykształcił się on również u innych gatunków.

Źródło: Anthony Smith, *Sen*, [w:] tegoż, *Umysł*, tłum. Bogdan Kamiński, Warszawa 1989.

Ćwiczenie 2

Rozwiąż test, w każdym zadaniu zaznacz prawidłową odpowiedź. Pamiętaj, że jest ona tylko jedna. Do tekstu możesz zaglądać przez cały czas. Jeśli się pomylisz, spróbuj jeszcze raz.



Test

test

Liczba pytań:

8

Limit czasu:

6 min

Twój ostatni wynik:

-

Uruchom



Tekst popularnonaukowy
przedstawia zagadnienia **naukowe**
w sposób **przystępny** dla niespecjalistów;
popularyzuje naukę.

Polecenie 3

Wybierz się do biblioteki i sprawdź, jakie książki popularnonaukowe są w niej dostępne. Przejrzyj kilka z nich. Może coś cię zainteresuje? Zapisz w zeszycie tytuły dziesięciu wybranych książek popularnonaukowych, pamiętaj o nazwie wydawnictwa i o roku wydania.