11+

МИ ЖИВЕМО ЩЕ ОДНЕ ЖИТТЯ?

СТОРІЯ

www.storiya.info

Ми живемо ще одне життя?

Засновниця читацької онлайн-платформи «СторіЯ» **Олеся Божко**

Авторка **Ірина Рабешко**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики «Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка та колажі **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Фото **freepik.com, canva.com**

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на вебсайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти), належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2024 «СторіЯ».

Women's Peace & Humanitarian Fund
A United Nations & Civil Society Partnership

ПРОСТІР ЗНАНЬ

UN WOMEN

Сонце світить надто яскраво, аж стіни будинків блищать, мов карамельні. Хоча стоп. Торкаюся їх рукою, а тоді язиком. Вони справді карамельні! Відламую собі шматочок і йду далі, прямісінько до рожевого струмка, у якому виграє малиновий сироп. Чим би його зачерпнути? Засовую руку до кишені й дістаю звідти каструлю. Згодиться! Тільки збираюся зробити солодкий ковток, як... прокидаюся. Насниться ж таке! Ще й тоді, коли вирішила менше їсти солодкого.

А тобі коли-небудь снився сон, який видавався настільки реальним, ніби все відбувається насправді? Чи прокидався ти колись у холодному поту або ж із солодким присмаком у роті (як-от я)? І ще кілька секунд складно було збагути, де ж справжнє життя, а де сон?

Сновидіння — це таємниця, яка зачаровувала людей протягом тисячоліть, а нам і досі не все про них відомо. Розберімося, чому ми взагалі бачимо сни й чи можемо їх контролювати. Спойлер: так!

Чи всі бачать сни?

Так, сни сняться всім без винятку. Навіть якщо ти не пам'ятаєш своїх сновидінь, твій мозок усе одно їх створює, поки ти відпочиваєш на м’якенькому ліжечку.

Під час сну мозок обробляє отриману за день інформацію та закріплює спогади, опрацьовує емоції та переживання, працює над розв'язанням проблем. Тож навіть якщо твої сновидіння можуть здаватися заплутаними та незрозумілими, вони насправді допомагають розібратися в тому, що відбувається у твоєму житті і як ти на це реагуєш.

Чи залежить сон від твоєї вечері?

Ще один цікавий факт про сновидіння: іноді вони можуть бути пов'язані з фізичним та емоційним станом.

Ось якщо ти наїсися гострих страв перед тим, як плюхнутися в ліжко, то вірогідно, побачиш яскраві та насичені сни.

А якщо відчуваєш тривогу або стрес, то й сни, імовірно, будуть напруженими, навіть можливі нічні жахіття.

Окуляри, що керують снами

Цікаво, а чи можна керувати своїми снами? Наука стрімко розвивається, і вчені вже кілька десятиліть працюють над пристроями, які допомагали би не просто спостерігати за тим, що вимальовує уява, а стати учасником своїх снів, приймати в них рішення й змінювати все, що заманеться.

Уже навіть є певні розробки — окуляри, схожі на звичайну маску для сну, але з електронними мікросхемами всередині.

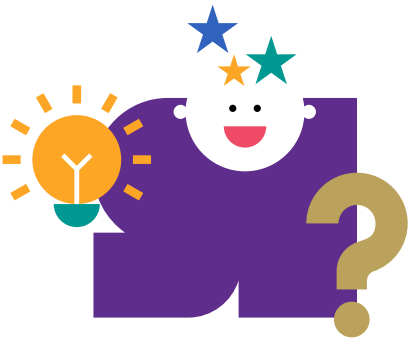
Сенсорні датчики відстежують рух очей (у кожній із фаз сну очі рухаються по-різному). Коли ми починаємо бачити сновидіння, рухи стають активнішими. Тоді окуляри надсилають звукові або світлові сигнали, і людина потрапляє у свідомий сон: вона розуміє, що спить і може керувати своїми діями й впливати на перебіг подій у сні.

Схоже, на віртуальну реальність, чи не так? Ми наче проживаємо ще одне життя (і не одне!).

Попри те, що вже кілька таких пристроїв є на ринку, їх ефективність не доведена, а ризики, які вони можуть нести, достоту не вивчені.

Найбільш дієвим сьогодні є пристрій під назвою ZMax, розроблений компанією Hypnodyne. Коштує він більше 30 тисяч гривень, проте й за цю ціну тобі не гарантують, що ти зможеш керувати своїм сном. Але такий шанс є, і він складає 55%.

Якщо тебе зацікавили такі технології, у майбутньому ти теж можеш долучитися до вивчення сновидінь і, можливо, таки навчитися керувати ними. А поки перевір, як добрий сон впливає на твоє самопочуття, і не засиджуйся за смартфоном допізна!



НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ

- Чи можеш ти згадати сон, який особливо запам'ятався? Як гадаєш, що він намагався допомогти тобі зрозуміти?

- Чи доводилося тобі помічати коли-небудь взаємозв'язок між твоїми снами та фізичним або емоційним станом? Якщо так, то який саме?

- Якби в тебе була змога контролювати те, що сниться, що це був би за сон?

- Які можуть бути недоліки використання окулярів для контролю над сновидіннями?

ЧИТАЙ І МОВУ ВИВЧАЙ!

Для чого потрібні частки та як їх писати?

Читаючи текст про унікальні сни, ти міг звернути увагу на... унікальні частки в словах! Наприклад, щоб вказати на невизначеність предмета чи явища, можуть використовуватися частки **будь, небудь, аби**. Заперечне значення мають частки **ні, ані**. Наприклад, можемо спробувати додати різні частки до слова **хто** й відчути, як змінюється його значення: **дехто, хтось, хто-небудь, ніхто**. А як же пишуться частки?

Запам'ятай! Частки **будь, небудь, казна, хтозна, бозна** пишуться із наступним словом **із дефісом**: **який-небудь, будь-де, бозна-коли**.

Частки **аби, де, сь, ні, ані** пишуться зі словами **разом**: **ніщо, деякий, десь**.

Спробуй додати різні частки
до запропонованих слів.

що

скільки

де

який

коли

Запиши утворені слова. Прокоментуй, яке значення надає частка головному слову.

Тепер ти знаєш більше про використання часток в українській мові!

www.storiya.info

© 2024 «СторіЯ»