

かんちゃん先生のリトラビ雑学TV"要約プリント"

動画配信⑪

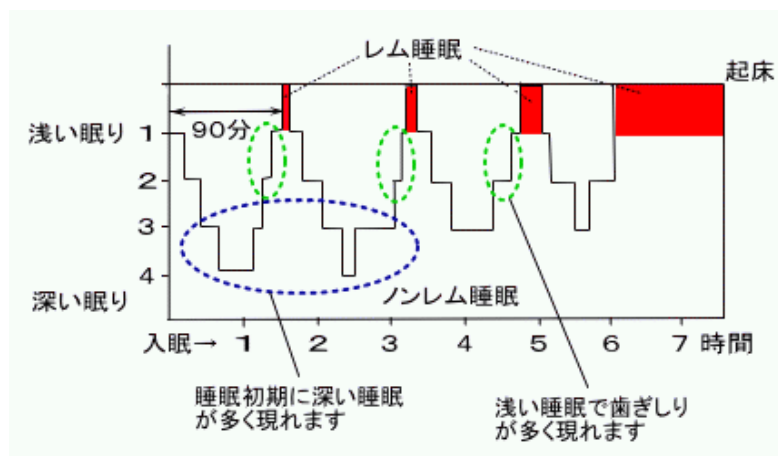
夢ってなあに？

- 夢は眠っている間の脳の記憶の整理。
- 寝ている間、脳は全て眠っていないくて、一部分は活動を続けている。
- その時に記憶を種類別に分けている。
- そのまとめ作業を見せているのが夢。
- 睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類がある。
- 脳が休んでいる→深いノンレム睡眠
- 体は眠っているのに、脳は働いている状態→浅いレム睡眠
- 寝ている最中にも目や耳から情報が入る→大脳の海馬という部分にしばらく記憶される。
- 海馬は長い時間覚えていることが出来ない。



今回のテーマに関連した、さらにグレードUPのおすすめ学習テーマはこんな感じ

- 寝ている間は、身体の中はどんな風になっているのかな。
- どうして、良く寝ないといけないの？
- 眠っている間に記憶の整理をするなら、夜におすすめの勉強ってなんだろう？
- レム睡眠とノンレム睡眠について、さらに詳しく調べてみよう！



親子で楽しみながら、お互いにどのくらい要約できていたのか共有してみてください。