

2022

# STREDO ŠKOLÁK

Časopis žiakov Súkromnej strednej odbornej školy,

Zlatovská cesta 35, Trenčín

1.vydanie v šk. roku 2022/2023



## AKTUALITY

### CSS Horné Srnie

Toto bola moja prvá prax na ktorú, som sa ani moc nebála ísť.

Keď som tam prišla, tak to tam bolo celkom fajn. Uvideli sme tam nových ľudí, ktorí tam majú veľmi dobrý kolektív.

Najprv nám tam cele zariadenie ukázala sestrička a potom sme išli robiť to čo povedala. Niektoré išli sprchovať klientov a niektoré išli vyrábať kvetiny tiež s klientami.

Robili sme to dosť dlho.

Potom nastal obed, obed sme im rozdali a niektorých ležiacich sme išli aj kŕmiť.

Druhý deň, prebiehal skoro tak isto.

S klientami sme sa išli na prechádzku.

Keď sme prišli, tak sme im dali obed a zase niektorých ležiacich nakrmili.

V tomto zariadení sa mi páčilo.

A tu sú nejaké fotky:



## Spojená škola internátna, Trenčín

Spojená škola internátna v Trenčíne (SŠI) je najstaršou inštitúciou svojho druhu na Slovensku. Je určená pre výchovu a vzdelávanie detí a žiakov s mentálnym postihnutím, ktorí majú často pridružené aj ďalšie druhy postihnutia – autizmus, zmyslové, telesné, poruchy reči a v súčasnosti stále viac pribúdajú jedinci so psychiatrickými diagnózami.

Organizačnými zložkami školy sú :

Špeciálna materská škola

Špeciálna základná škola

Praktická škola

Elokované pracovisko v DEMY Trenčín

Základná škola pri zdravotníckom zariadení – určená pre vzdelávanie hospitalizovaných detí vo FN Trenčín

Pri práci s deťmi kladieme dôraz najmä na vytvorenie si vzťahu s dieťaťom, neustále posúvanie jeho hraníc a komunikáciu s rodičmi. Počas vyučovania využívame telocvičňu, PC učebňu, rehabilitačnú miestnosť, Snoezelen, cvičnú kuchynku a grafomotorickú učebňu a sociálne zručnosti podnecujeme kontaktom s deťmi zo ŠMŠ, kde si trénujeme nácvik rôznych sociálnych situácií a vzájomnú akceptáciu.

Na praxi všetok čas venujeme deťom. Kreslíme si, vystrihujeme, vyfarbujeme ale sa aj učíme. Pri vyfarbovaní, niektorým deťom treba pridržovať ruku. Chodíme na prechádzky, počas ktorej spoznávame prírodu. Počas voľného času hráme rôzne hry alebo skladáme puzzle.



# KAPSKÉ MESTO

Kapské Mesto je po Johannesburgu a Durbane tretie najväčšie mesto Juhoafrickej republiky



1. Kapské Mesto bolo založené v roku 1652, keď sem prišiel Jan van Riebeeck z holandskej Východoindickej spoločnosti so sídlom v Holandsku, aby vytvoril polcestu pre lode plaviace sa na východ.
2. Ostrov Robben leží pri pobreží Kapského Mesta a je známy najmä väzením, V afrikánčine „Robben“ znamená „tuleň“ a ostrov je tiež dôležitým miestom pre tulene a africké tučniaky.
3. Zimná sezóna začína v máji a končí v septembri a leto začína od novembra do marca.
4. Kvetinové kráľovstvo Cape je domovom 7000 rastlín, ktoré nenájdete nikde inde na svete.



5. Vinná električka Franschhoek vás vezme na výlet, cesta v električke pod holým nebom, cez zvlnené vinohrady; zastávka v niektorých z najstarších a najvýznamnejších vinárskych usadlostí v Južnej Afrike.



## Miestna kuchyňa - bobotie

Je jedlo z vareného mletého mäsa ochuteného plnkou na báze vajec. Bobotie poznali už od 17. storočia, kedy sa vyrábalo zo zmesi ovčieho a bravčového mäsa. V dnešnej dobe sa vyrába z hovädzieho alebo jahňacieho mäsa. Tradične bobotie obsahuje sušené ovocie, ako sú hrozienka alebo broskyne.

### KROK 1

- Rúru vyhrejeme na 180°C/teplovzdušnú.
- Chlieb zalejeme studenou vodou a necháme nakysnúť.

### KROK 2

- Medzitým si na masle opražíme cibuľku
- Pravidelne miešame 10 minút, kým nezmäkne a nezačne farbiť.
- Pridajte cesnak a hovädzie mäso a dobre premiešajte.
- Rozdrvte mleté mäso na jemné zrná, kým nezmení farbu.
- Vmiešajte kari pastu, bylinky, korenie, chutney, sultánky a 2 bobkové listy s 1 ČL soli a veľkým množstvom mletého čierneho korenia.

### KROK 3

- Prikryjeme a dusíme 10 min.
- Z chleba vyžmýkame vodu a potom vmiešame do mäsovej zmesi, kým sa dobre nezmieša.
- Vyklopíme do oválneho pekáča (23 x 33 cm a hlbokého asi 5 – 6 cm).
- Zmes dobre utlačíme a vrch uhladíme.
- Môžete to urobiť a vychladnúť 1 deň dopredu.

### KROK 4

- Na polevu vyšľaháme mlieko a vajcia s korením a potom nalejeme na mäso.
- Navrch položte zvyšné bobkové listy a pečte 35-40 minút, kým poleva nestuhne a nezačne zlatnúť.

### INGREDIENCIE :

- 2 krajce bieleho chleba
- 2 cibule, nakrájané
- 25 g masla
- 2 strúčiky cesnaku, rozdrvené
- 1 kg balenie chudého mletého hovädzieho mäsa
- 2 lyžice kari pasty Madras
- 1 ČL sušených zmiešaných bylín
- 3 klinčeky
- 5 bobúľ korenia
- 2 lyžice broskyňového alebo mangového chutney
- 3 lyžice sultánky
- 6 bobkových listov

#### Na polevu

- 300 ml plnotučného mlieka

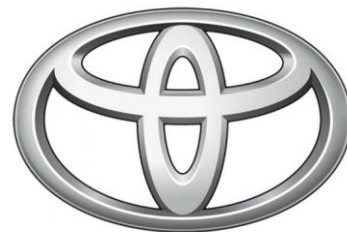


# DOPRAVNÉ PROSTRIEDKY

## Auto

Ani nemusím hovoriť čo to je. Každý z nás vie presne čo sú autá. Ale prinášam vám pár informáci ktoré ste možno nevedeli.

Začneme napríklad tým či ste vedeli aké sú najviac predávané auta na Slovensku? U nás na prvom mieste je Hyundai i30 s počtom predaných kusov 925. Na druhom mieste je Škoda Fabia s počtom predaných kusov 730. A na treťom mieste je Hyundai Tucson s počtom predaných kusov 726. Ďalej sú auta ako Kia, Škoda Octavia, Toyota a Dacia. Tu máme pár z nich.



Na svete žije vyše 7 miliard ľudí už v roku 2010 vznikla štatistika, že každý siedmy človek má auto. A v ten istý rok nastal okamih kedy po svete jazdila celá miliarda áut. Vedeli ste že auto obsahuje až 30-tisíc rôznych častí? Alebo že každé štvrté auto je vyrobené v Číne? No áno je to tak, ako aj to že viac jeleňov zomrie následkom zrazenia autom ako kvôli lovcovi. Každý deň je na svete vyrobených okolo 165 000 áut. Prvá autonehoda sa stala v roku 1891 čo podmienilo výrobu bezpečnostných prvkov ako sú airbagy.

Existujú známe osobnosti ktoré zomreli pri autonehode. Možno niektorých budete aj poznať. Prvou osobnosťou je Tomáš Holý ktorý bol český herec, známy z filmu Marečku, podajte mi pero. Paul Walker ktorého poznáte z filmovej sérii Rýchlo a zbesilo. Ďalej je tu napríklad Lady Diana.



## HRADY A ZÁMKY

### Nitrianskych hrad

Ústrednou dominantou najstaršieho slovenského mesta Nitra je Nitriansky hrad, postavený na mieste mohutného slovanského hradiska, sídla nitrianskych kniežat a veľkomoravských panovníkov. Dnes je sídlom nitrianskeho biskupstva.

Postavili ho v 11. storočí. Tvorí ho niekoľko stavebných celkov. Jeho jadrom je katedrála s príslušnou biskupskou rezidenciou.

Najstaršou zachovanou časťou katedrály je románsky Kostol sv. Emeráma, ktorého vznik sa datuje do 11. až 12. storočia. Po požiari v druhej polovici 13. storočia ho prestavali a po zničení vojskom Matúša Čáka Trenčianskeho v roku 1317 pripojili k novostavbe gotického kostola. Odvtedy slúžil ako tzv. Hodnoverné miesto kapituly a neskôr ako klenotnica katedrálneho pokladu. Dnes spolu s Horným a Dolným kostolom vytvára najhodnotnejší objekt hradu – biskupskú katedrálu.

Pôvodne gotický Horný kostol postavili v rokoch 1333 až 1335. O tri storočia neskôr k nemu pripojili Dolný kostol, s ktorým ho spája široké schodisko. Dnešný vzhľad katedrála získala v rokoch 1710 až 1736, pričom z tohto obdobia pochádza aj zariadenie interiéru. Medzi jeho najvzácnejšie pamiatky patrí hlavný oltár s motívom Snímania z kríža v Dolnom kostole od rakúskeho sochára J. Perneggera vytvorený podľa obrazu D. Volteru.

Pôvodne gotický Biskupský palác, ktorý stojí vedľa biskupskej katedrály, získal neskorobarokovú podobu tiež v prvej polovici 18. storočia.

Návštevníkov hradného areálu zaujme aj jeho vonkajšie opevnenie, ktorého najstaršie časti pochádzajú z románskeho a gotického obdobia. Legendárna je najmä Vazilova veža, ku ktorej sa viaže povesť o väznení uhorského kniežata Vazula.

Pre návštevníkov je prístupný areál hradu a biskupská Katedrála sv. Emeráma.



## Smolnický zámok

Dejiny:

Stredoveký hrad stál na mieste dnešného Smolenického zámku na úpätí Malých Karpát nad obcou rovnakého mena.

Vznikol až v 14. storočí ako posledný zo strážnych hradov pri malokarpatských priesmykoch. Na začiatku 15. storočia bol kráľovským majetkom, neskôr patril pezinským a svätajurským grófam a od začiatku 16. storočia rodine Országovcov. Potom ho takmer dve storočia vlastnili Erdődyovci.

Na konci 18. storočia zámok spustol a na začiatku 19. storočia vyhorel, takže zostali z neho iba ruiny, z ktorých vyčnievala len päťboká hlavná veža a bašty vonkajšieho opevnenia.

Na začiatku 20. storočia začali jeho poslední majitelia, Pálfiovci, stavať na hradných ruinách historizujúcu stavbu terajšieho Smolenického zámku. Zo starého hradu pri prestavbe zachovali iba časť vonkajšieho opevnenia. Zámok dobudovali až po roku 1945



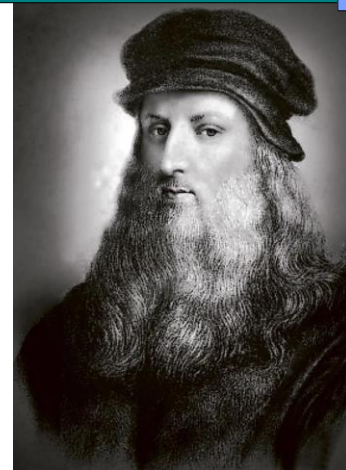


## UMENIE

### Leonardo da Vinci

Narodil sa 15. apríla 1452 v Taliansku a zomrel 2. mája 1519 vo Francúzsku.

Bol taliansky renesančný architekt, hudobník, vynálezca, sochár a maliar. Bol opísaný ako univerzálny génius. Leonardo je slávny pre svoje majstrovské obrazy ako Posledná večera a Mona Lisa. Pomohol rozvinúť anatómiu, astronómiu a stavebníctvo. Keď mal 15 rokov, išiel študovať umenie do Florencie. Okolo roku 1466 sa stal učňom maliara Andreu del Verrocchio. Neskôr sa stal nezávislým maliarom vo Florencii.



#### Maliarstvo

V roku 1498 namaľoval majstrovský obraz, Poslednú večeru, a v rokoch 1503 – 1506 bol namaľovaný obraz Mona Lisa. V roku 1481 bol poverený namaľovať obraz nad oltár „Kľaňanie kráľov“. Po náročných prípravách a množstve kresieb obraz zanechal nedokončený, keď odchádzal do Milána. Vo Florencii bol poverený namaľovať rozsiahlu verejnú nástennú maľbu „Bitka pri Anghiari“. Jeho rival Michelangelo mal maľovať na opačnú stenu. Kvôli technickým problémom opustil mesto s nedokončenou nástennou maľbou.

#### Architektúra

V roku 1502 Leonardo da Vinci vytvoril kresbu visutého mosta s jediným segmentom s dĺžkou 720 stôp (240 m) ako časť stavebného projektu pre sultána Bajazida II. z Konštantínopolu. Nikdy nebol vybudovaný, ale Leonardova vízia bola vzkriesená v roku 2001, keď bol na základe jeho projektu postavený menší most v Nórsku.

## Mona Lisa

Je obraz talianskeho renesančného umelca Leonarda da Vinciho. Portrét zobrazuje Lisu Gherardini na pozadí pahorkatej krajiny. Pri pohľade na obraz pozornosť púta predovšetkým legendárny „záhadný úsmev“. Je to jedno z najznámejších umeleckých diel v dejinách výtvarného umenia. Dielo je dodnes vystavené v Musée du Louvre.

### Kompozícia

Má vlasy zakryté čiernym priesvitným závojom. Mona Lisa je usadená v kresle. Na operadle má položené prekrížené ruky. Kompozícia je pravdepodobne situovaná ako pohľad na loggiu. V pozadí je hornatá krajina, ktorou sa vinie kľukatá cesta s kamenným mostom ponad rieku. Svetlo dopadá z ľavej strany obrazu.

### Technika

Obraz je namaľovaný olejovými farbami na tenkej doske z topolového dreva. Leonardo tu použil špeciálnu techniku maľby, ktorú označil pod názvom „sfumato“. Jej podstatou je nanášanie farieb vo viacerých veľmi jemných, priesvitných vrstvách tak, aby bol vytvorený dojem hĺbky, objemu a tvaru.

Slovo „sfumato“ je trpným prídavným slovom talianskeho slovesa „sfumare“, ktoré znamená „zoslabiť“, „zjemniť“, „stlmiť“ (farby). Leonardo charakterizoval sfumato ako maľbu „bez čiar alebo hraníc, na spôsob dymu“. Dôležitý je dokonalý výber a miešanie farebných tónov a ich veľmi precízne nanášanie bez pozorovateľných prechodov.



# HUDBA A TANEC

## The Weeknd

**Abel Makkonen Tesfaye** (\* 16. február 1990, Toronto, Ontário, Kanada), známy pod umeleckým menom **The Weeknd**.

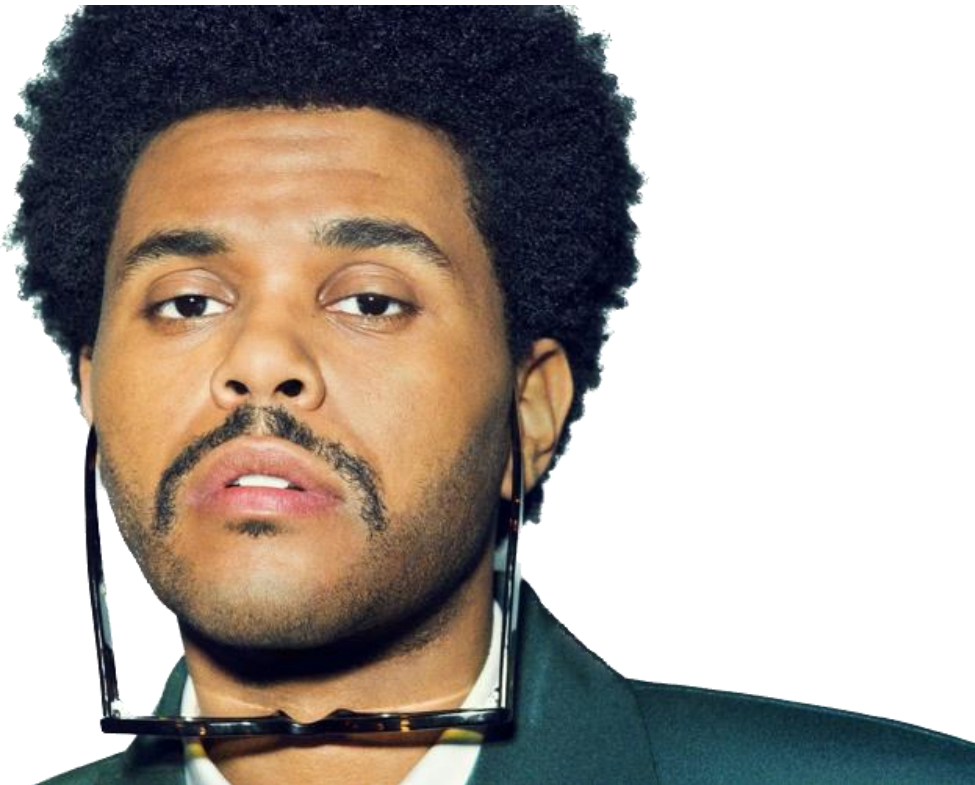
Je kanadský spevák, skladateľ a hudobný producent.

V roku 2010 anonymne pridal niekoľko piesní na YouTube pod menom „The Weeknd“.

Počas roku 2011 vydal tri 9-skladbové mixtejpy: *House of Balloons*, *Thursday* a *Echoes of Silence*, ktoré boli kritikmi uznávané.

Nasledujúci rok vydal kompilačný album s názvom *Trilogy*, pozostávajúci z 30 prerobených piesní z jeho predošlých nahrávok a troch nových skladieb.

Tento album bol vydaný prostredníctvom Republic Records a jeho vlastného vydavateľstva, XO.



Samotný pojem „balleto“ použil po prvýkrát Domenico da Piacenza (1390 – 1470) v diele De Arte Saltandi et Choreas Ducendi pre svoje diela, namiesto pojmu „danza“ (tanec). Za prvé baletné dielo sa vo všeobecnosti považuje Ballet Comique de la Reine (1581), od Baltazarina de Beaujoyeux.

## DRUHY BALETU

Najznámejším je zrejme klasický balet, ktorý sa zakladá na klasickej baletnej technike. Tá je daná predovšetkým vysokou náročnosťou vykonávaných pohybov, prevedenej technike a z toho vyplývajúcej estetickosti tanca. Štylistická variabilita vyplýva najmä z regionálne odlišného pohľadu na detaily. Z najhlavnejších smerov môžeme menovať ruský, francúzsky, anglický alebo taliansky balet. Kým tradičná ruská baletná škola dáva dôraz na veľkú šírku a dynamiku v tanci, talianska sa vyznačuje tancom v nižších pozíciách ale s dôrazom na rýchlu a precíznu prácu nôh. Rozdielne výrazové prostriedky sú dané aj odlišnosťou v tréningových metódach, pomenovaných podľa ich zakladateľov. Napriek odlišnostiam a variáciám je jadro baletnej techniky štandardizované po celom svete.

## TECHNIKA BALETU

K typickému aspektu v baletnej technike patrí tzv. zarovnanie, keď je hlava, ramená a boky v jednej zvislej línii. Pri pohybe sa dodržiavajú presné uhly, línie a držanie tela, čoho výsledkom je jednak vysoká estetičnosť tanca, ale aj vizuálne zdanlivá ľahkosť pohybov. Dosahuje sa to náročným tréningom a prísny dôrazom na dodržiavanie techniky a presného prevádzania jednotlivých pohybov. Presnosť a sústredenie je zároveň kriticky dôležité aj ako prevencia pred úrazmi, najmä pri vykonávaní náročných techník ako *en pointe* (tanec na špičkách). Akékoľvek zranenie môže znamenať (a často aj znamená) veľmi vážne následky, končiace nezriedka úplným vyradením tanečníka/čky z vrcholového baletu





# PES A MAČKA

## Francúzsky buldoček

### História a pôvod plemena

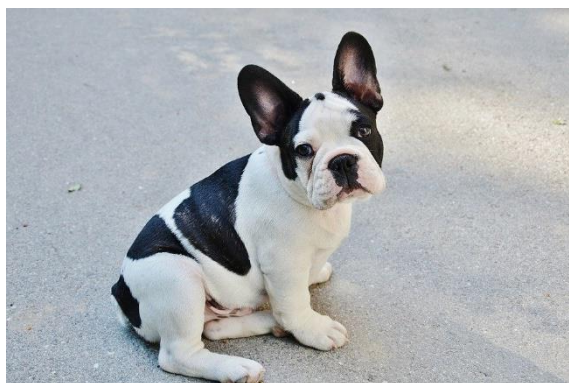
Keď sa anglický buldog tešil veľkej obľube vďaka svojmu vzhľadu, dostali v Anglicku nápad vyšľachtiť jeho zmenšenú verziu s viac spoločenskou povahou. Až spolu s robotníkmi sa potom v rámci revolúcie dostali prvý francúzski buldočky do Francúzska. Tu si získali takú obľubu, že dostali svoje pomenovanie.

### Vzhľad

Vďaka typickému placatému nosu si francúzskeho buldoga nemôžete pomýliť s iným plemenom. Na pomerne veľkej hlave zaujmú aj väčšie guľaté oči s veselým výrazom. Vzpriamené uši vysoko nasadené na hlave a otvorené smerom von dodávajú tvári buldočka dobrosrdečný výraz. Stavba tela je všeobecne zavalitejšia a podsaditá s kratšími silnými nohami. Chvost je krátky a nevýrazný. Krátka hustá srst' je bez podsady a ľahko sa udržuje bez väčších nárokov na prečesávanie. Farba srsti u francúzskych buldočkov býva plavá, pásikavá a môžu sa objavovať biele škvrny.

### Správanie a povaha francúzskeho buldočka

Správaním je francúzsky buldoček typickým spoločenským plemenom a **vyžaduje úzky kontakt so svojimi pánmi**. Vyhladáva hru, **má rád deti aj ostatné zvieratá a ľudí**. **Šteká len veľmi málo**, čo je ďalším dôvodom, prečo sa výborne hodí do bytu. Kombinácia povahových vlastností a **malých nárokov na pohyb** vytvára psa, ktorý bude dobrým spoločníkom aj pre starších ľudí. Majiteľa dokáže potešiť svoju oddanosťou a vtipnými grimasami napríklad pri hre s loptičkou či plyšovými hračkami. Povaha francúzskeho buldočka je prirodzene veselá, hravá a spoločenská. Veľmi zbožňuje svojho pána a rodinu.



## Orientálna krátkosrstá mačka

Pôvod: [Thajsko](#), [Spojené štáty americké](#)



Na prvý pohľad zaujme svojou subtílnou stavbou tela a lадnými pohybmi, pri bližšom zoznámení potom nezameniteľným temperamentom a priateľskou, zvedavou a spoločenskou povahou. Ide o plemeno so starobylými koreňmi, pretože bolo vyšľachtené zo siamských mačiek, s ktorými sa tiež krížia. Siamské a orientálne mačky sú vzhľadom i povahou veľmi podobné, líšia sa však farbou oka (siamske mačky majú oči modré, orientálne mačky zelené) a druhom sfarbenia srsti (siamske sfarbenie je tzv. akromelanické – vyfarbené sú len koncové časti tela, orientálne mačky sú plnofarebné ).

### Stavba tela

Orientálna mačka je stredne veľká, dobre osvalená a veľmi elegantná. Labky sú malé a oválne. Chvost je dlhý, bičovitý. Hlava má podlhovastý trojuholníkovitý tvar, nos je dlhý a rovný, uši majú tiež trojuholníkovitý tvar a opticky predlžujú hlavu. Oči sú šikmo posadené mandľovitého tvaru, zelené. Srst' je krátka bez podsady, priľahlá, as výrazným leskom.



## Vytrvalá veternica

Pôvabné veternice (Anemone) kvitnúce na jeseň môžu mať kvety bielej, ružovej alebo dokonca červenej či fialovkastej farby. Tieto pôvabné rastliny patria medzi najvyhľadávanejšie trvalky kvitnúce v neskorom lete. Pýšia sa výraznými a dlho kvitúcimi kvetmi vyrastajúcimi z rozkonárenej ružice listov a dorastajú až do výšky 80 cm. Vysádzame ich do slnečných či polotienistých záhonov. Ideálnymi spoločníkmi pre veternice sú hortenzie či funkcie. Sadíme ich do priepustných, vlhkých a výživných pôd. Ak sú veternice dostatočne zásobené vodou a živinami, nepotrebujú žiadnu inú starostlivosť okrem strihania na konci jesene. Strihajú sa druhý rok na jeseň.



*Vedeli ste, že...*

*... veternice vysádzame a presádzame len na jar?*

## Dub červený

Je vysoký 25 m ( výnimočné až 50 m ) . Jeho pôvodný areál je vo východnej časti Severnej Ameriky a v Kanade . Dub červený je statný strom s hrubým kmeňom , s priemerom 50 až 100 cm , koruna stromu je vajcovitá , na vrchole zaokrúhlená , s konármi široko odstavajúcimi, niekedy je koruna široká , košatá, s konármi rovnobežne odstavajúcimi ( kolmo na kmeň ) . Púčiky sú podlhovasto kuželovité, končisté, 5 až 8 mm dlhé, gaštanovo



hnedé , s tmavším okrajom . Stopka listu 3 až 5 cm dlhá, čepeľ listu tenká, slabo kožovitá.



## Vznik a zloženie vesmíru

Vesmír zahŕňa všetko, čo existuje, od najmenších subatómových častíc až po superkopy galaxií (to sú najväčšie štruktúry, ktoré poznáme). Nikto nevie, aký je vesmír veľký. Astronómovia odhadujú, že obsahuje okolo 100 miliárd galaxií, z ktorých každá má priemerne 100 miliárd hviezd. Teória veľkého tresku (big bang) je najuznávanejšou teóriou vzniku vesmíru a hovorí, že vesmír vznikol obrovskou explóziou - veľkým treskom - pred 10 až 20 miliárd rokov. Na samom začiatku vesmír pozostával z veľmi horúcej, hustej žeravej gule rozpínajúceho sa, postupne chladnúceho plynu. O milión rokov sa plyn pravdepodobne začal zhrusťovať do izolovaných zhlukov, nazývaných protogalaxie. Počas ďalších piatich miliárd rokov zhrusťovanie protogalaxií pokračovalo, až sa vytvorili galaxie, v ktorých sa rodili hviezdy. Dnes, po miliardách rokov sa vesmír ako celok ešte stále rozpína, aj keď sú v ňom lokalizované oblasti, v ktorých sa objekty udržiujú spolu gravitáciou; galaxie napríklad vytvárajú kopy. Teória veľkého tresku je podporená objavom jemného, chladného žiarenia pozadia, ktoré je rozptýlené rovnomerne na všetky smery. Predpokladá sa, že toto žiarenie je pozostatkom (reliktom) žiarenia, ktoré vzniklo pri veľkom tresku. Maličké rozdiely v teplote reliktového žiarenia sa považujú za dôkaz slabých fluktuácií v hustote látky raného vesmíru, čo viedlo k tvorbe galaxií. Astronómovia ešte stále nevedia, či je vesmír "uzavretý", či sa rozpínanie nezastaví a vesmír sa nezačne zmršťovať, alebo či je "otvorený" a bude sa navždy rozpínať.

### Zloženie vesmíru

- [Galaxie](#)
- [Hmloviny a hviezdokopy](#)
- [Hviezdy](#)

## SNY

### Čo znamenajú sny

Sen je zážitok obrazových, zvukových a iných zmyslových vnemov. Mozog ho vytvára počas nášho spánku. Väčšinou ľudia snívajú o veciach, ktoré sú nereálne alebo ťažko uskutočniteľné a človek nad nimi zvyčajne nemá kontrolu. Výnimkou je bdelé snívanie, kedy si človek uvedomuje o čom sníva a niekedy je schopný sen aj ovplyvniť. Sny majú vždy nejaký význam, ale ten väčšinou ostane skrytý. Pomáhajú človeku spracovať to, čo sa stalo počas dňa alebo nejakého časového úseku.



Ľudia, ktorí hovoria, že sa im nič nesnívalo, nehovoria pravdu, len si to nemusia pamätať. Ak si ľudia sny pamätajú, znamená to, že sa prebudili v tej fáze spánku, kedy sen práve prebieha. Počas spánku sa zvyčajne sníva viac snov, priemerne tri až sedem. Sny ovplyvňuje aj to, akí ľudia sú. Ak je niekto napríklad učiteľ karate, často sa mu snívajú pohybové sny. Záleží aj na tom, v akej polohe sa spí. Vedci zistili, že ľudia, ktorí spia na ľavom boku, majú častejšie nočné mory, a tí, ktorí spia na pravom boku, majú sny plné šťastia, nádeje a radosti.



Počas toho, ako človek v spánku sníva, mozog zabraňuje jeho telu, aby vykonávalo pohyby, ktoré pasujú do sna, aby si neublížil. Jediný pohyb, ktorý vtedy telo dokáže urobiť, je rýchly pohyb očí. Nikdy sa človeku nesníva o niečom, čo si vymyslel. Každého jedného človeka, ktorého má v snoch, už minimálne raz naživo videl, nemusí si ho pamätať.