

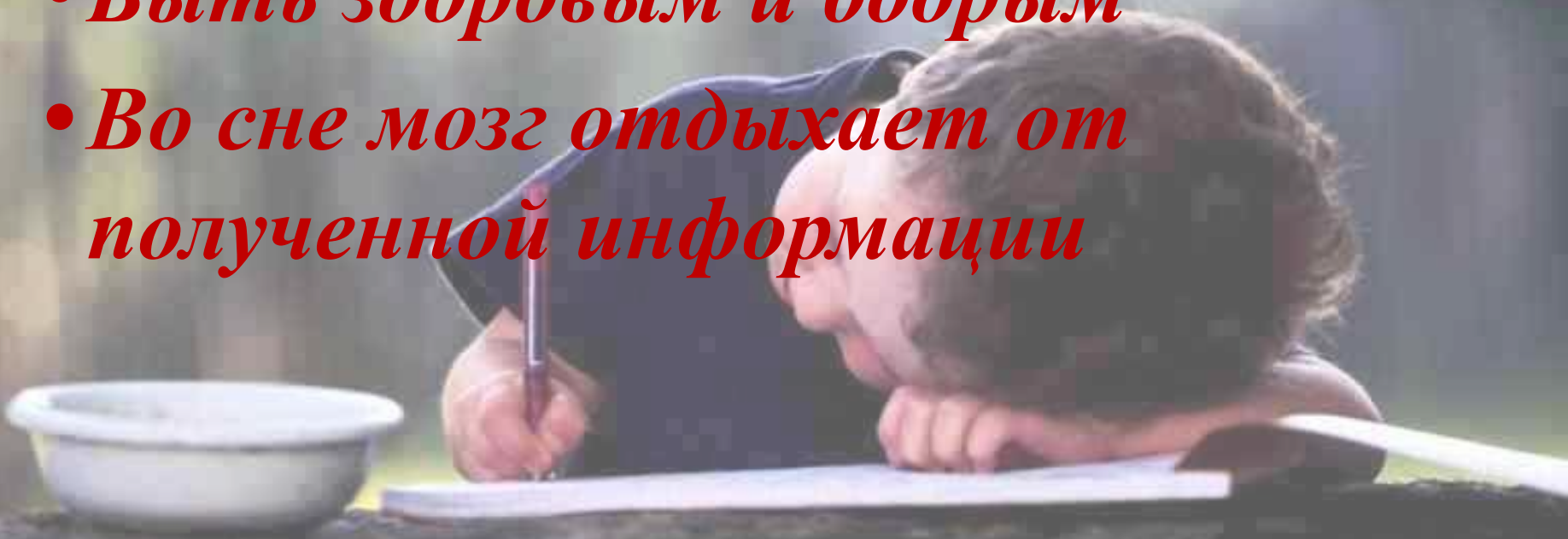
*Солнце село за селом,
Спят синицы, сойки спят.
Спит в реке усатый сом,
Спит и лес, и степь, и сад.
Стадо спит, пастух и пёс...
Сон в страну свою унес.*

Зачем мы спим ночью?



Ответ на вопрос: Зачем человеку нужно спать?

- *Отдохнуть от дневной работы*
- *Набраться сил к следующему дню*
- *Быть здоровым и бодрым*
- *Во сне мозг отдыхает от полученной информации*



«Лук – от 7 недугов, а сон – от 100»



*Какие Правила
подготовки ко сну
ты можешь назвать?*



Умыться и почистить зубы



Надеть одежду для сна



Проветрить комнату



Можно почитать перед сном



Ложиться спать в одно и то же время



Как спят животные?















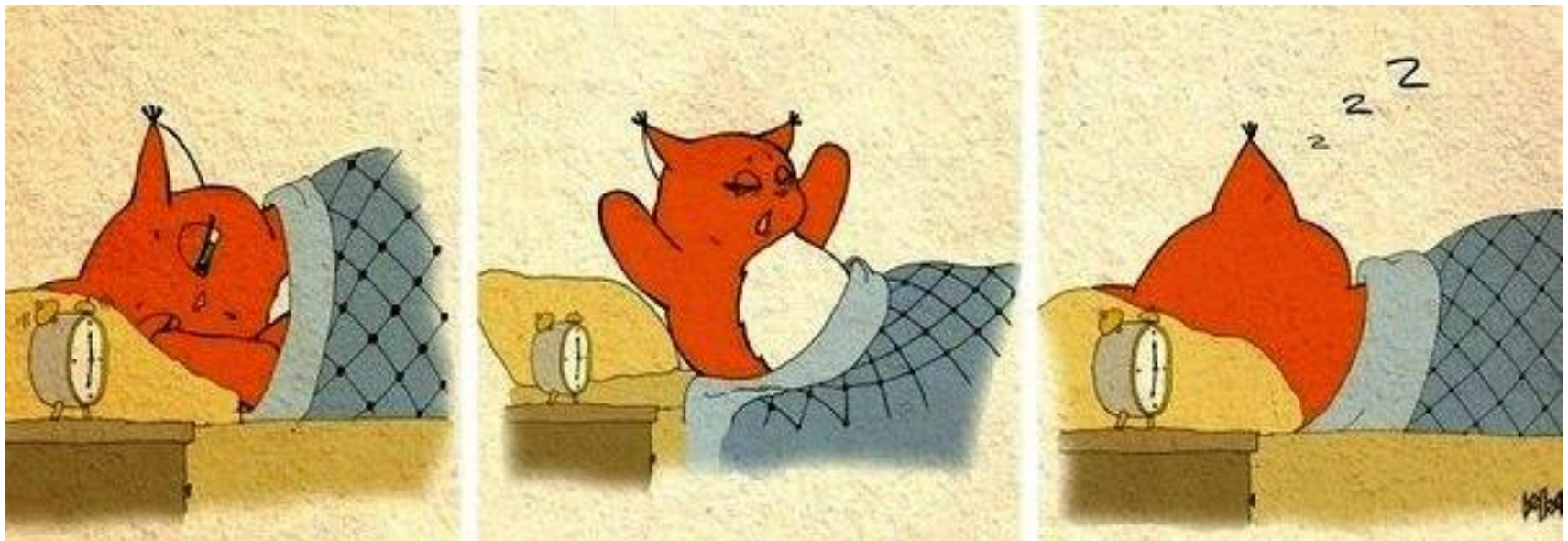








Какие животные не спят ночью?



Сова



Летучая мышь



*Представители каких
профессий ночью не спят?*

Врач



Пожарный



Полицейский



Вывод:

За день человек устаёт. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать. Для того чтобы хорошо выспаться, нужно правильно готовиться ко сну.

Ответ на

вопросы: 1. Зачем нужно спать? 2. Как нужно готовиться ко сну? 3. Люди каких профессий ночью не спят?

