

**Мир вокруг
нас**



Зачем

МЫ

СПИМ НОЧЬЮ

Ребята! Послушайте песню и скажите, когда звучит эта музыка?





Ребята! Хорошо ли вы
спали сегодня ночью?



А вот Муравьишка спал плохо.
И знаете, почему? Всю ночь его
мучил вопрос: „Зачем мы спим
ночью?“ Давайте подумаем, как
ответить Муравьишке, и все ему
скажем, когда он проснется.



Ребята, обратили ли вы
внимание на слова песни
«Спят усталые игрушки»?
Почему усталые?



Устаем ли мы с вами за день? Как вы себя чувствуете вечером? В какое время вы обычно ложитесь спать? Как вы встаете, если легли спать позже, чем обычно? Вспомните ситуации, когда к вам в дом гости пришли в воскресенье. Во сколько они уходят? Что вы делаете после их ухода? Когда ложитесь спать? Как вы чувствуете себя на следующий день?



Все ваши рассказы и наблюдения говорят о том, что вы замечаете свою усталость за день. Вечером у Вас появляется желание отдохнуть, посидеть спокойно. А если вы легли позже, чем обычно, то на следующий день вы тяжело встаете и хотите спать.



По наблюдениям ученых вам надо спать 9-10 часов в сутки. Когда вы станете старше, и организм будет более крепким, время на сон немного уменьшится.

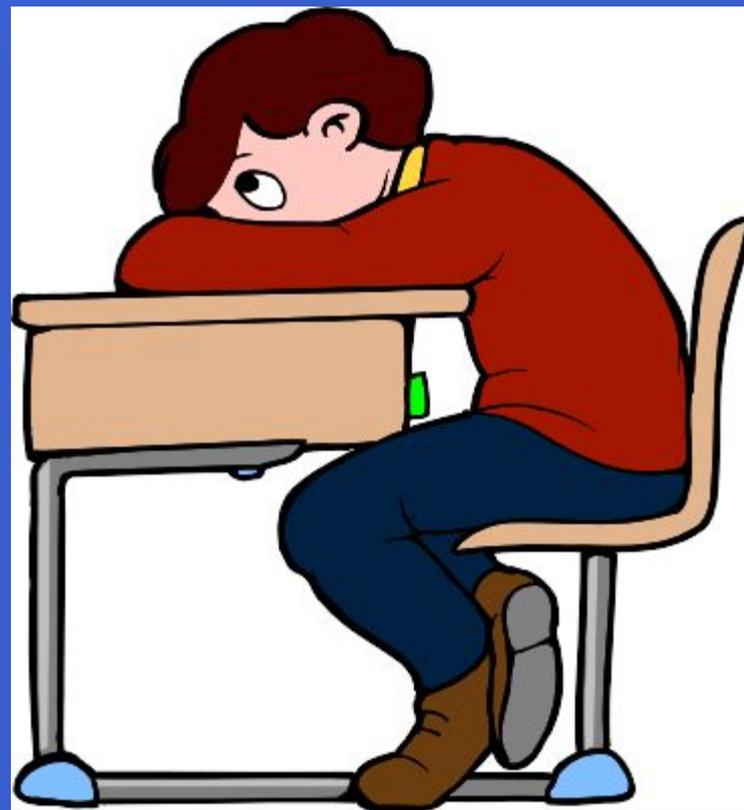
У кого из вас есть младшие братья и сестры? Сколько времени спят они?

Грудные дети спят много и у них особый график, в котором чередуются сон и бодрствование. Дошкольникам 9-10 часов ночного сна мало, поэтому они отдыхают днем.

Конечно, это приблизительные цифры. У всех разные организмы. Кому-то достаточно 8 часов для сна, а кому-то и 10 часов мало. Но любому организму нужен отдых.



Что случилось с мальчиком?
Почему он заснул на уроке?
О чем он мечтает во сне?



Какой вывод мы можем сделать: для чего надо спать? Сколько часов в день должны спать дети вашего возраста, чтобы организм смог полностью восстановить свои силы?

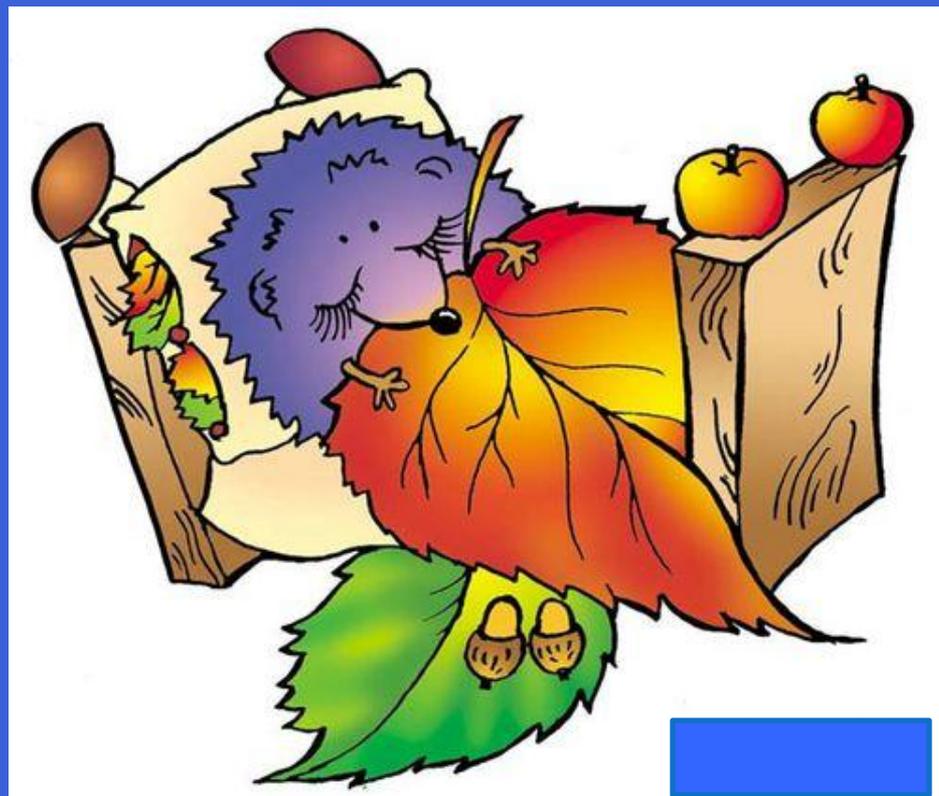




За день человек устаёт. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать. Ложиться спать надо вовремя. Если будешь засиживаться допоздна, то не выспишься.

Если ты не выспался, не сможешь хорошо работать на уроке, будешь невнимательным, раздражительным, плаксивым.

Давайте рассмотрим
картинки и подумаем, что
обязательно надо делать
перед сном, а что делать
нельзя.





Обратите внимание на то, что переедать на ночь нельзя. Лучше всего ужинать за 2-3 часа до сна.

Если вам захотелось перекусить, то съешьте овощи или фрукты, выпейте стакан сока или кефира.

Нельзя играть в активные игры. Из-за этого ваш организм не сможет полноценно отдохнуть. Вы будете плохо спать, просыпаться.





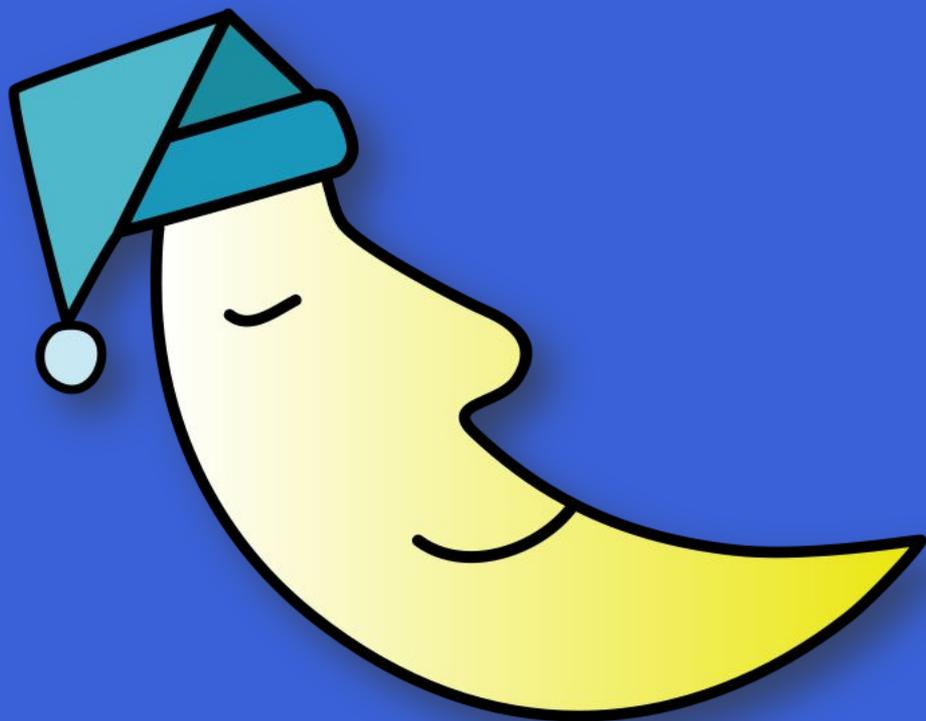
**Нельзя смотреть
фильмы ужасов. Из-за
этого ваш организм не
сможет полноценно
отдохнуть. Вам могут
присниться какие-
нибудь страшные вещи
из фильмов, которые
вы смотрели перед
сном.**







А как вы готовитесь ко сну вечером?
Подумайте, всё ли вы делаете
правильно.



Как вы думаете,
все ли люди спят
ночью?













Телефоны **01, 02, 03** могут быть набраны в любое время суток, поэтому врачи, милиционеры и пожарные дежурят по специальному графику круглосуточно.



Если человек работает в ночную смену, то он обязательно должен выспаться после работы — днем. Если у кого-то из вас родители работают по сменному графику, то не мешайте им после ночного дежурства: не бегайте около них, не кричите, не включайте громко телевизоры и магнитофоны.



Мама спит, она устала...
Ну, и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.
Не шумят мои игрушки,
Тихо в комнате пустой ...
А по маминой подушке
Луч крадется золотой.
И сказала я лучу:
- Я тоже двигаться хочу.
Я бы многого хотела –
Вслух читать
И мяч катать,
Я бы песенку пропела,
Я б могла похихотать.
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.
Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
-Ничего, — шепнул он будто, —
Посидим и в тишине ...



На крупных заводах люди выходят на работу по сменам: 3 смены по 8 часов. Например, на металлургических комбинатах варят сталь. Это процесс длительный, поэтому нельзя взять и просто выключить печи, как кухонную плиту.



Пекарни также работают круглосуточно. Уже в 8 часов утра
йти в булочную и хлеб. Его испекли подал в магазин?

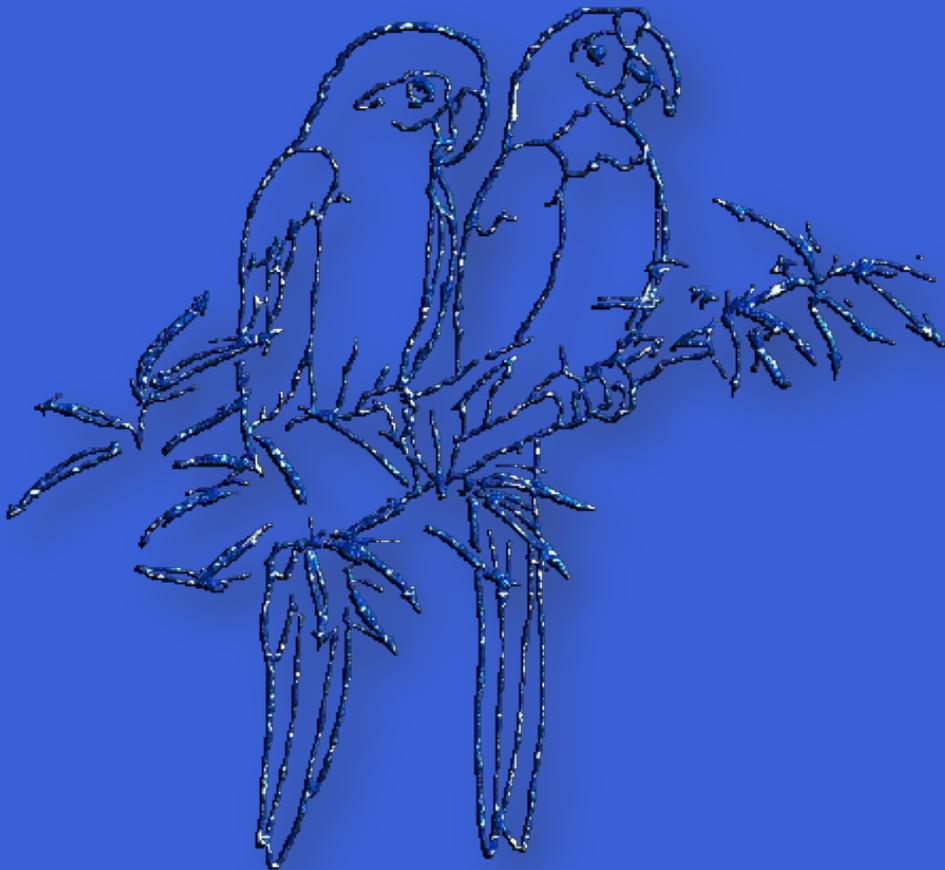




Значит, многие водители тоже работают ночью. Круглосуточно из аэропортов вылетают самолеты, а с вокзалов уходят поезда дальнего следования. Люди привыкают к своему рабочему графику. Но после работы они обязательно отдыхают.



Наблюдали ли вы, как спят собака,
кошка, хомячок или попугайчик?







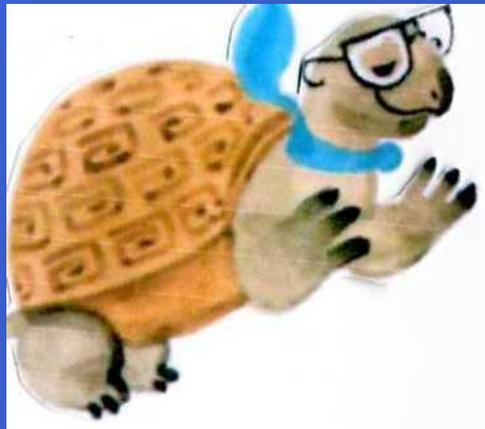






**Жучка тьякнула
во сне,
Хвостиком вильнула.
Котик, серенький
коток**

**Животным тоже нужен
отдых, поэтому они
спят.**



А какие животные ночью не спят? Что вы знаете об этих животных?





**Всю ночь летает,
Мышей добывает.
А станет светло,
Спать летит
в дупло.**



**Кто летает,
Болтая руками,
Спит вверх ногами
И видит ушами?**

По ночам порхает,
пляшет,
Веерком узорным
машет.





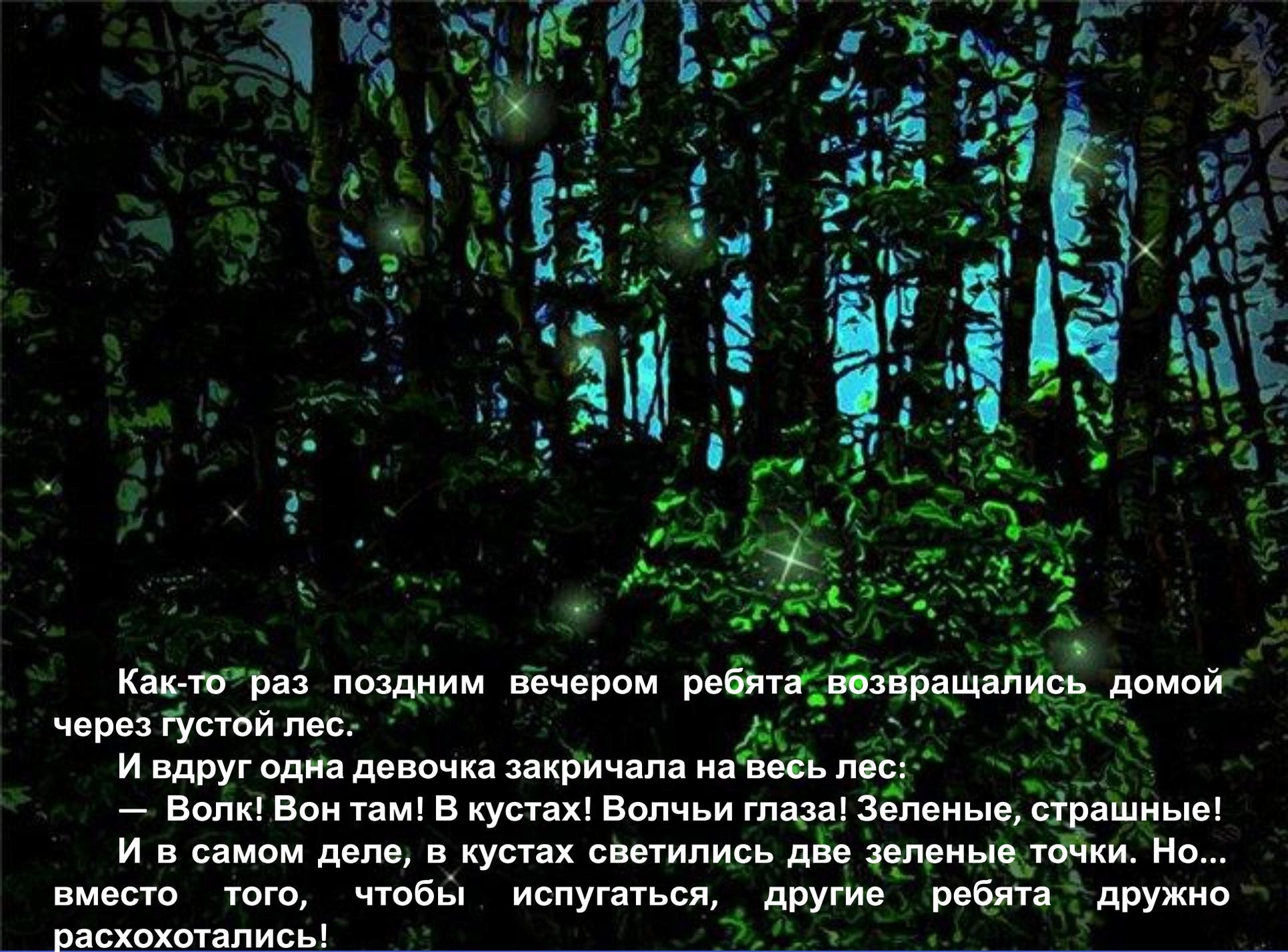
**Я живу под землей в темной норке.
Шубка серая, крошечный рост,
Глазки, черные бусинки, зорки,
И веревочкой тоненький хвост.**



**Не солнце, не
огонь,
а светит.**

*Мне не скучно без огня
— Есть фонарику меня.
На него посмотришь
днем — Ничего не видно
в нем,
А посмотришь
вечерком — Он с
зеленым огоньком. Это
в баночке с травой*



A dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a magical atmosphere. The scene is filled with tall, thin trees and thick foliage, with bright light spots and lens flares scattered throughout, suggesting a sun-dappled forest floor.

Как-то раз поздним вечером ребята возвращались домой через густой лес.

И вдруг одна девочка закричала на весь лес:

— Волк! Вон там! В кустах! Волчьи глаза! Зеленые, страшные!

И в самом деле, в кустах светились две зеленые точки. Но... вместо того, чтобы испугаться, другие ребята дружно расхохотались!



— Глупая, — сказал, смеясь, один мальчик, — да ведь это светлячки!

В траве, в кустах— всюду горели чудесные зеленоватые огоньки, да так ярко, что если к ним поднести часы, то можно было бы без труда разглядеть время.



В разных местах, на разных материках светят живые фонарики; встречаются они не так уж редко, их многие могут видеть и в Молдавии, и у нас под Москвой, и в Южной Америке, да мало ли где еще!

Иногда светлячки подолгу сидят на одном месте, вечер за вечером, только их не нужно трогать, а то они тут же погасят свои огоньки. В июльские теплые вечера они светятся в траве на



Секрет их огонька в особом веществе, которое находится в жировых клетках их тельца, куда ведет множество тонюсеньких трубочек. Через эти трубочки жучок подает в клетки воздух, и, соприкоснувшись с ним, вещество в клетках начинает светиться.

Есть жучки с крыльями — это самцы, у них фонарик горит редко и светит недолго. Зато бескрылые самочки сидят на одном месте, а чтобы крылатые жучки знали, где их подружки, они надолго зажигают свои чудесные фонарики и освещают ими темноту июльских ночей.

**Раз-два-три-четыре-пять!
Шесть-семь-восемь-девять-
десять!
Надо, надо, надо спать
И не надо куролесить.
Кто не спит, тот выйдет вон,
Кто уснул, увидит
Сон.**



**Волшебных снов
и приятных сноведений!**



М О Л О Д Ц Ы !

