

Мир вокруг
нас

Зачем

СПИМ НОЧЬЮ



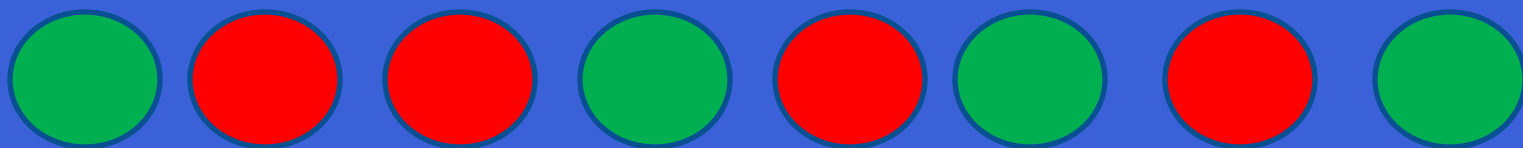
Проверим ваши
знания 😊.

Если вы согласны с тем, что вести себя нужно именно так, нарисуйте зеленый кружок, если нет, то красный.

- Ветки не ломайте, деревья не качайте, ни травинку, ни лист зря не рвите.
- В лесу можно играть: листьями бросаться, венки плести, букеты рвать. Подумаешь много зелени – еще вырастет.
- Наконец – то мы в лесу. Здесь можно пошуметь, покричать, поаукать и, главное, никому не помешаешь! Ведь людей нет.
- Старайтесь не шуметь, а то лес испугается, затаится, и вы не узнаете ни одной тайны.

- Пучеглазую лягушку, ползучего ужа, неповоротливую жабу, противных гусениц можно прогнать, а лучше бы совсем их не было.
- Звери всякие нужны, звери всякие важны. Каждый из них в природе делает свое дело. Не пугайте животных!
- Пришёл на луг – нарви большой букет цветов.
- Не ловите бабочек, они так нужны цветам.

Проверим свои знания.



У кого кружочки расположены в таком же порядке?

Вы – настоящие друзья природы.

А теперь давайте вспомним почему нельзя ловить бабочек, рвать цветы и соблюдать в лесу тишину?

Отгадайте загадки:



Не стукнет, не брякнет,
А ко всякому подойдет?

(сон)

Что слаще мёда,
Сильнее льва?

(сон)

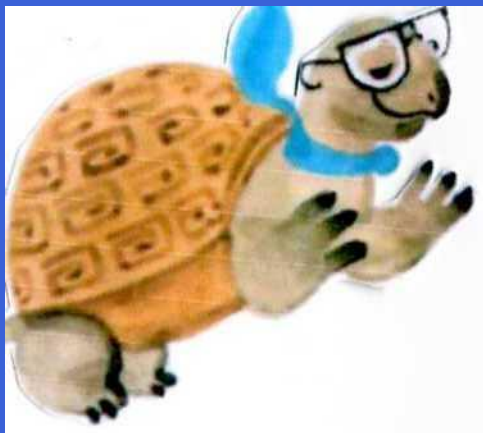
Ребята! Хорошо ли вы
спали сегодня ночью?



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.



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.

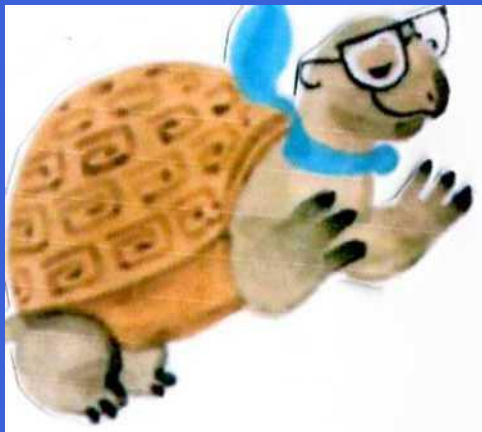
У кого из вас есть младшие братья и сестры? Сколько времени спят они?

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?**

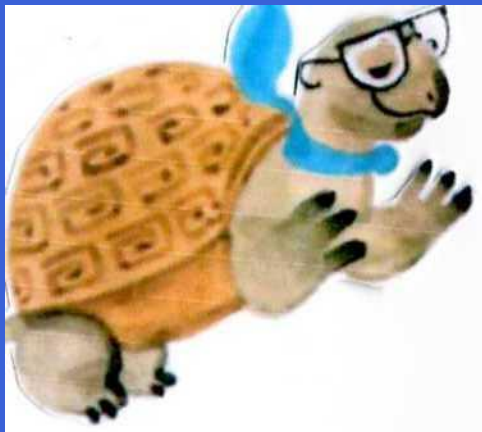




За день человек устаёт. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать. Ложиться спать надо вовремя. Если будешь засиживаться допоздна, то не выспишься.

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.



Работа с учебником с.52



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.





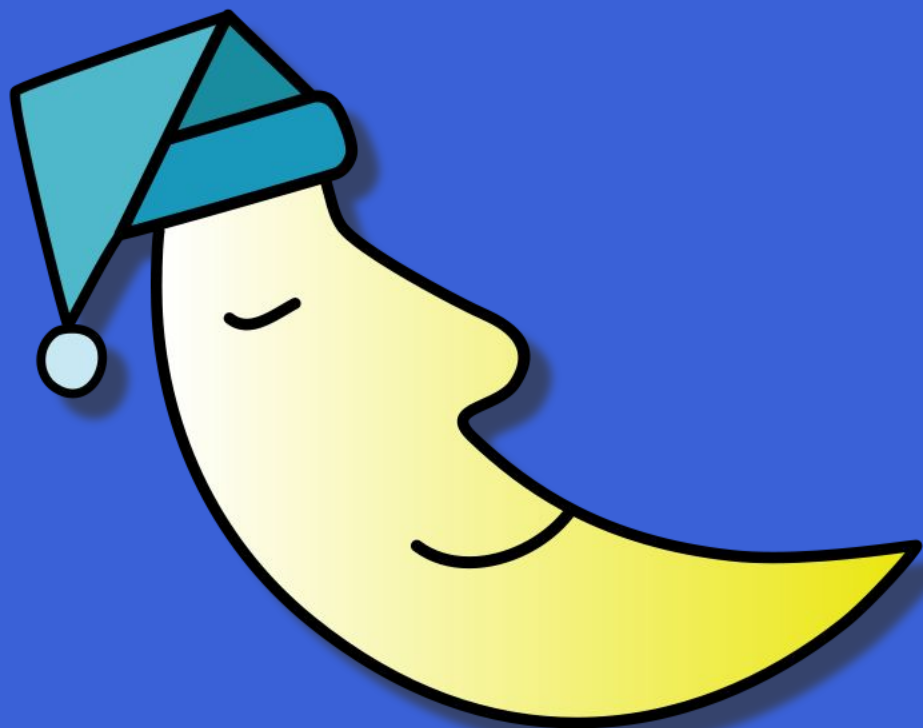
**Нельзя смотреть
фильмы ужасов. Из-за
этого ваш организм не
сможет полноценно
отдохнуть. Вам могут
присниться какие-
нибудь страшные вещи
из фильмов, которые
вы смотрели перед
сном.**







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



Как вы думаете,
все ли люди спят
ночью?









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







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



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.

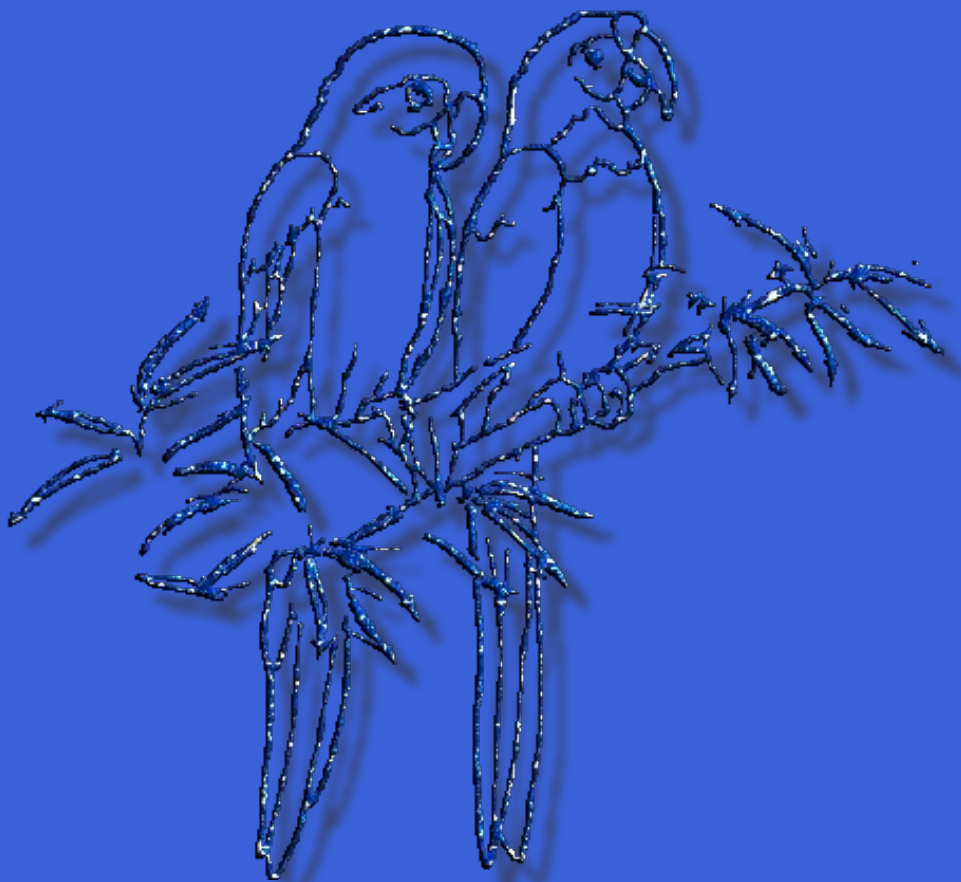




Значит, многие водители тоже работают ночью. Круглосуточно из аэропортов вылетают самолеты, а с вокзалов уходят поезда дальнего следования. Люди привыкают к своему рабочему графику. Но после работы они обязательно отдыхают.



**Ребята, а спят ли животные?
Кто видел, как спят ваши
питомцы?**













**Жучка тявкнула
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.

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



**Волшебных снов
и приятных сноведений!**



М О Л О Д Ц Ы !

