



Загадка:

- Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдет.
- Что можно увидеть с закрытыми глазами?

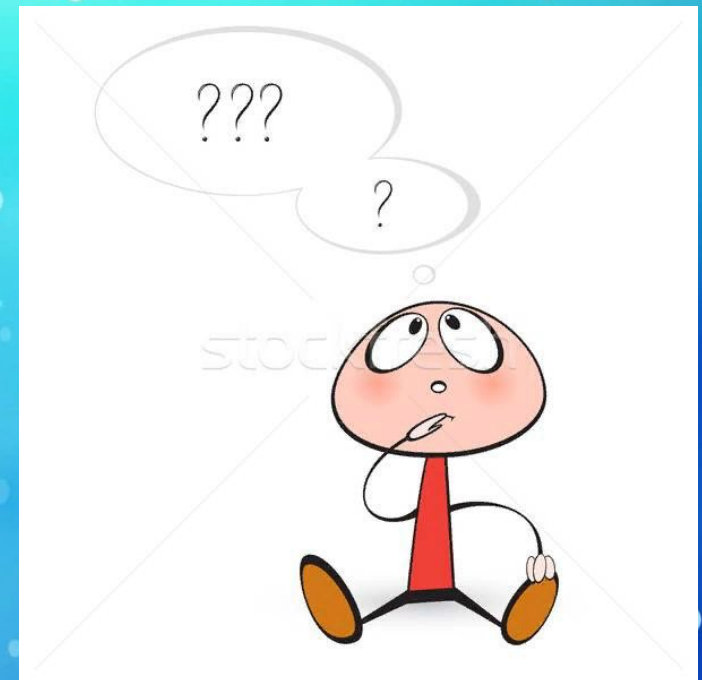


Сон – важнейший фактор в режиме дня



Зачем мы спим ночью?

- Сон необходим для укрепления организма, он восстанавливает деятельность мышц , обеспечивает отдых организму
- Сон необходим для хорошего настроения днем
- Сон необходим для того, чтобы бороться с инфекцией.
- «Сон – лучшее лекарство».
- Сон способствует переработке и хранению информации



Тип человека	Особенности режима
Жаворонок	Рано просыпается, рано ложиться спать
Сова	Встает поздно, очень активен вечером
Голубь	Не любит рано вставать, но ложиться не поздно



Нарушение сна

- Сонливость – это результат переутомления, усталости
- Бессонница – это признаки различных болезней. Это мучительное отсутствие сна, состояние, когда не спится



Правила здорового сна:

Правило 1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Правило 2. Перед сном необходимо совершить прогулку, принять теплый душ.

Правило 3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы.

Правило 4. Не есть на ночь!

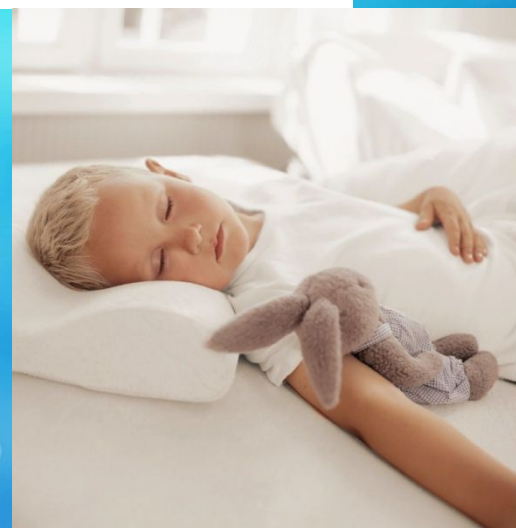
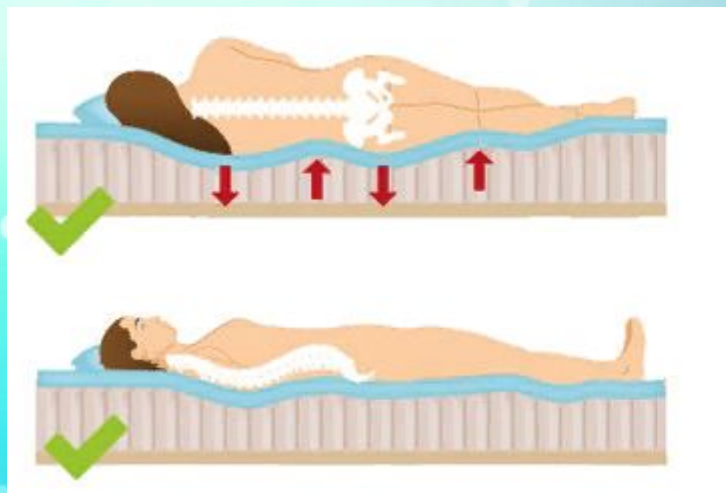
Правило 5. Спать нужно в полной темноте.

Правило 6. Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке.

Правило 7. Спать на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

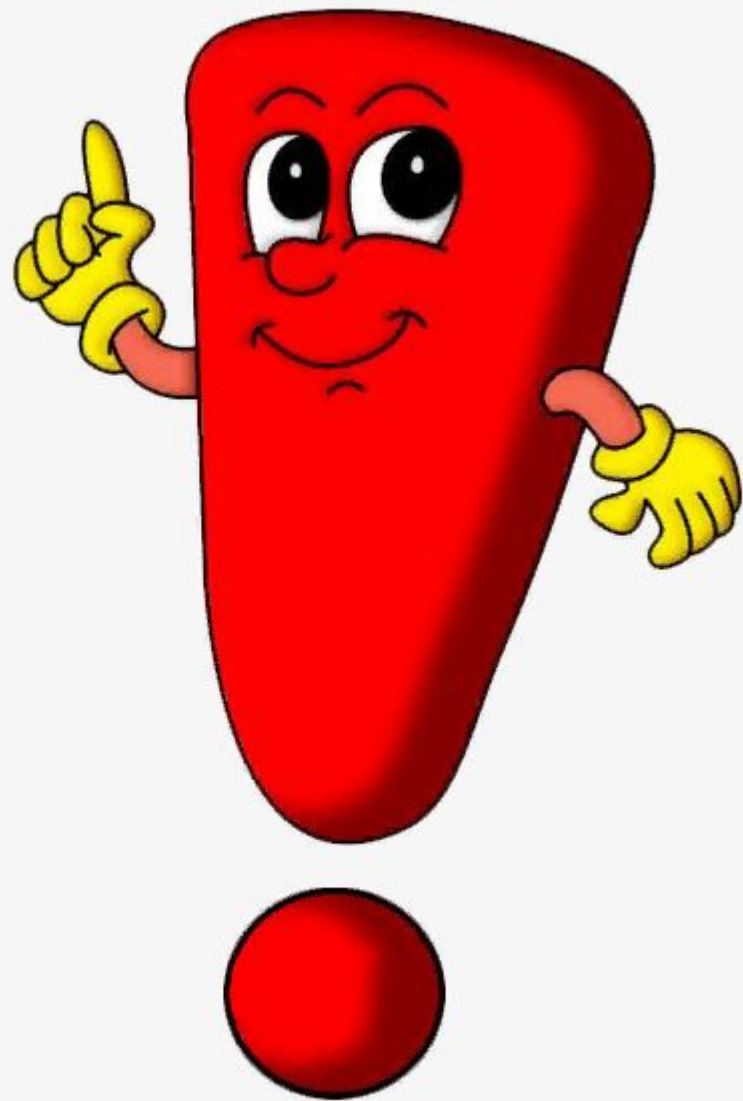
Правило 8. Спать лучше на спине или на правом боку

Спите на правильной подушке и хорошем матрасе.
Правильно подобранные матрас и подушка сделают
сон здоровым, послужат профилактикой заболеваний
позвоночника.



Почему нужно выспаться?

- Детям, нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя весь день.
- Многие замечали: когда не выспишься, то бываешь на уроке рассеянным, и соображаешь гораздо хуже, чем обычно.
- Трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда ты очень устал. Порой можно даже задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что мозг утомился и хочет отдохнуть.
- Например, дети, когда они не выспались, становятся капризными и раздражительными.



Сколько нужно спать?

Годовалый
ребёнок

спит
12 – 13
часов



Семилетний
ребенок

спит
9 – 10
часов



Старшие
школьники
нуждаются
в 10 часовом
сне



Взрослому
достаточно
8-часового сна.



Сонник – специальные книги для объяснения сновидений

Если во сне увидел:

- Огоньки – к друзьям
- Пожар – к радости
- Собаку – к дружбе
- Число 7 – к счастью
- Речка – к разговорам
- Змея – неприятности



Что мы говорим когда идем спать?

Доброго сна!

Приятных снов!



**Давайте же соблюдать правила сна, чтобы
не зевать на уроках, хорошо учиться и
расти умными и здоровыми на радость
своим любимым родителям и учителям!**

