

Если хочешь быть здоров...

О пользе ночного
сна

Авторы:
Соскова Елена Васильевна
Учитель начальных классов
Мотовилова Лариса
Владимировна
Учитель информатики и ИКТ
ГБОУ г.Москвы «Лицей №1524»
2016год

Утро вечера мудренее

Цели:

Привлечь внимание детей к величайшему природному дару - сну.

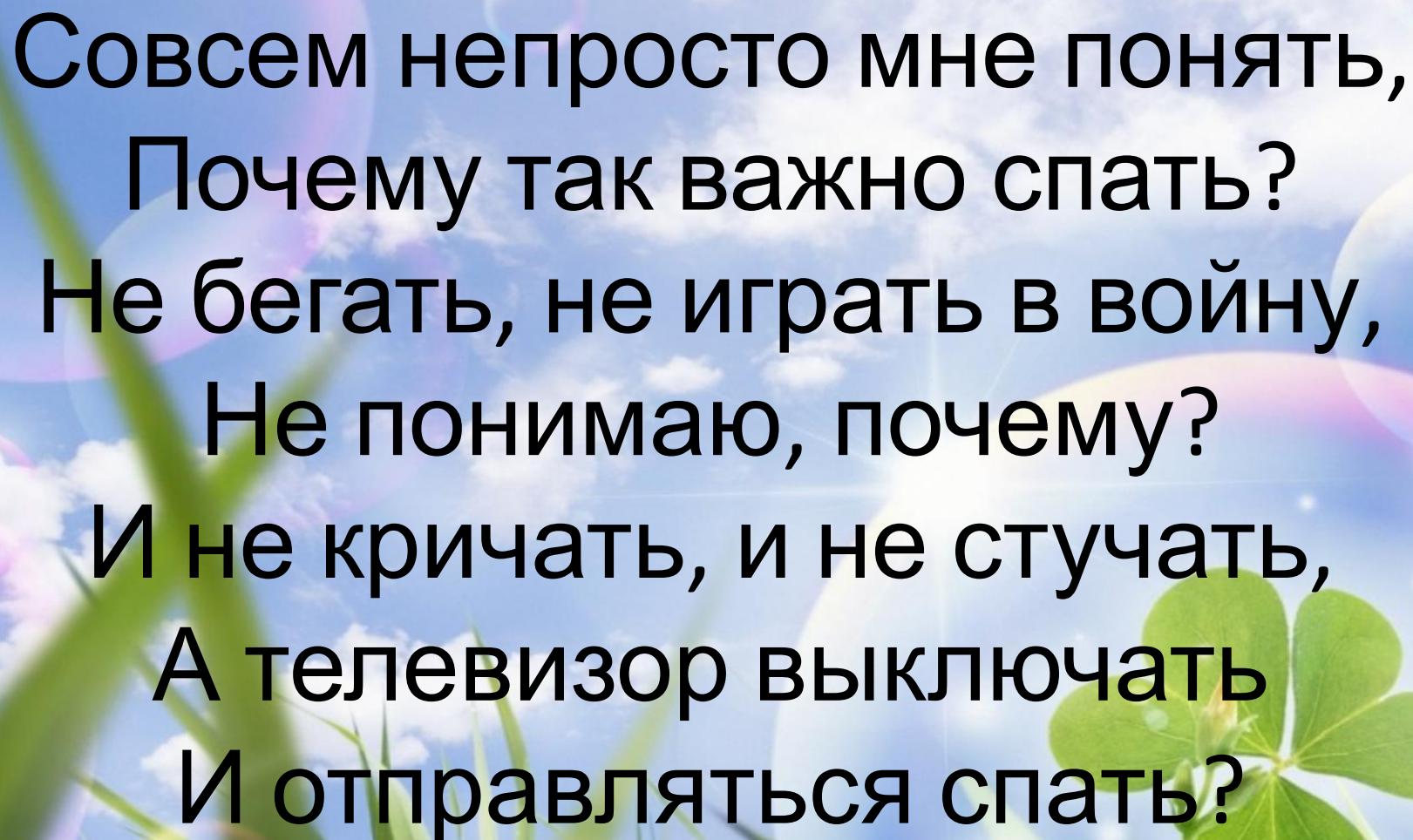
Выявить причины, ведущие к расстройству здорового сна.

Учить законам крепкого и спокойного сна.

В чем польза сна?

Ребята, сегодня мы с вами не просто поговорим о пользе здорового сна, а постараемся понять и убедиться в том, как важно относиться ко сну бережно и уважительно.





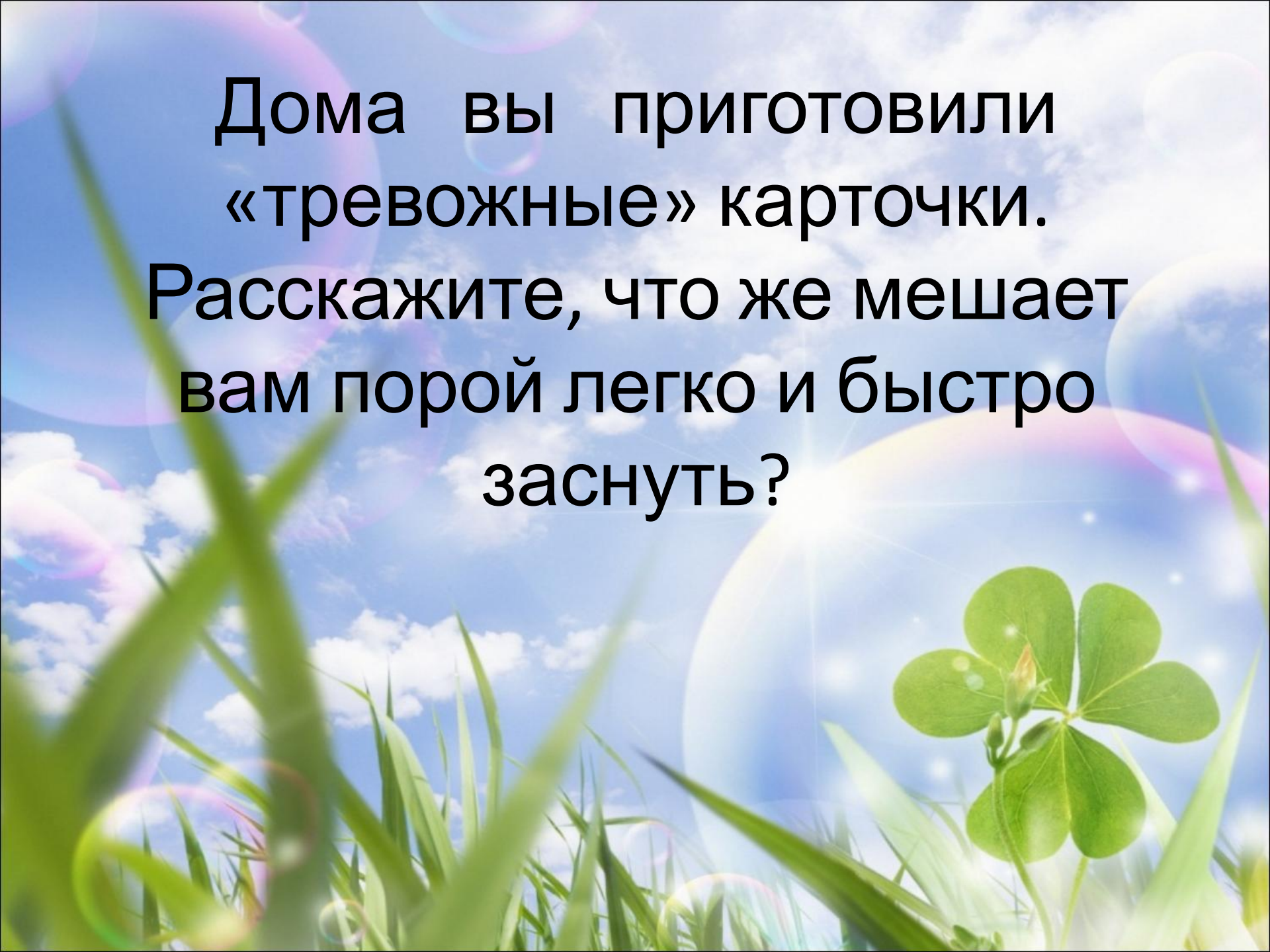
Совсем непросто мне понять,
Почему так важно спать?
Не бегать, не играть в войну,
Не понимаю, почему?
И не кричать, и не стучать,
А телевизор выключать
И отправляться спать?

Утро вечера мудренее.

Как редко мы задумываемся над
этими словами!

Древние греки были очень
умными людьми.

В древнегреческих мифах
считалось, что темнота и ночь –
родители доброго утра
и светлого дня.



Дома вы приготовили
«тревожные» карточки.
Расскажите, что же мешает
вам порой легко и быстро
заснуть?

Громко тикают часы. Я не сплю.



Мяукают кошки, их много. Не
могу заснуть.



Дедушка громко включает телевизор и мешает спать.



Соседи громко включают
музыку, и я не сплю.

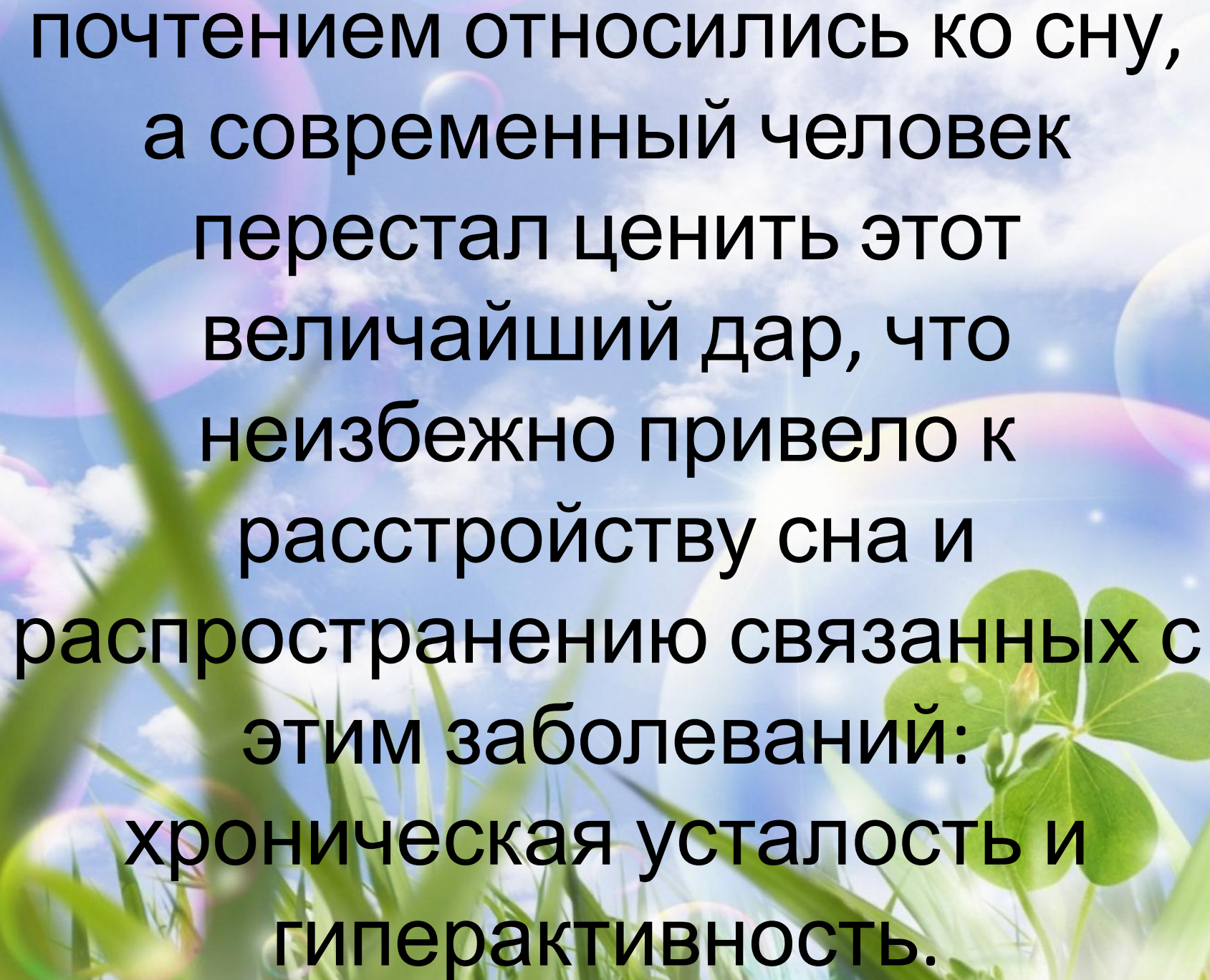


Долго вечером играл на улице,
не могу уснуть.



**В комнате очень душно, не
спиться.**





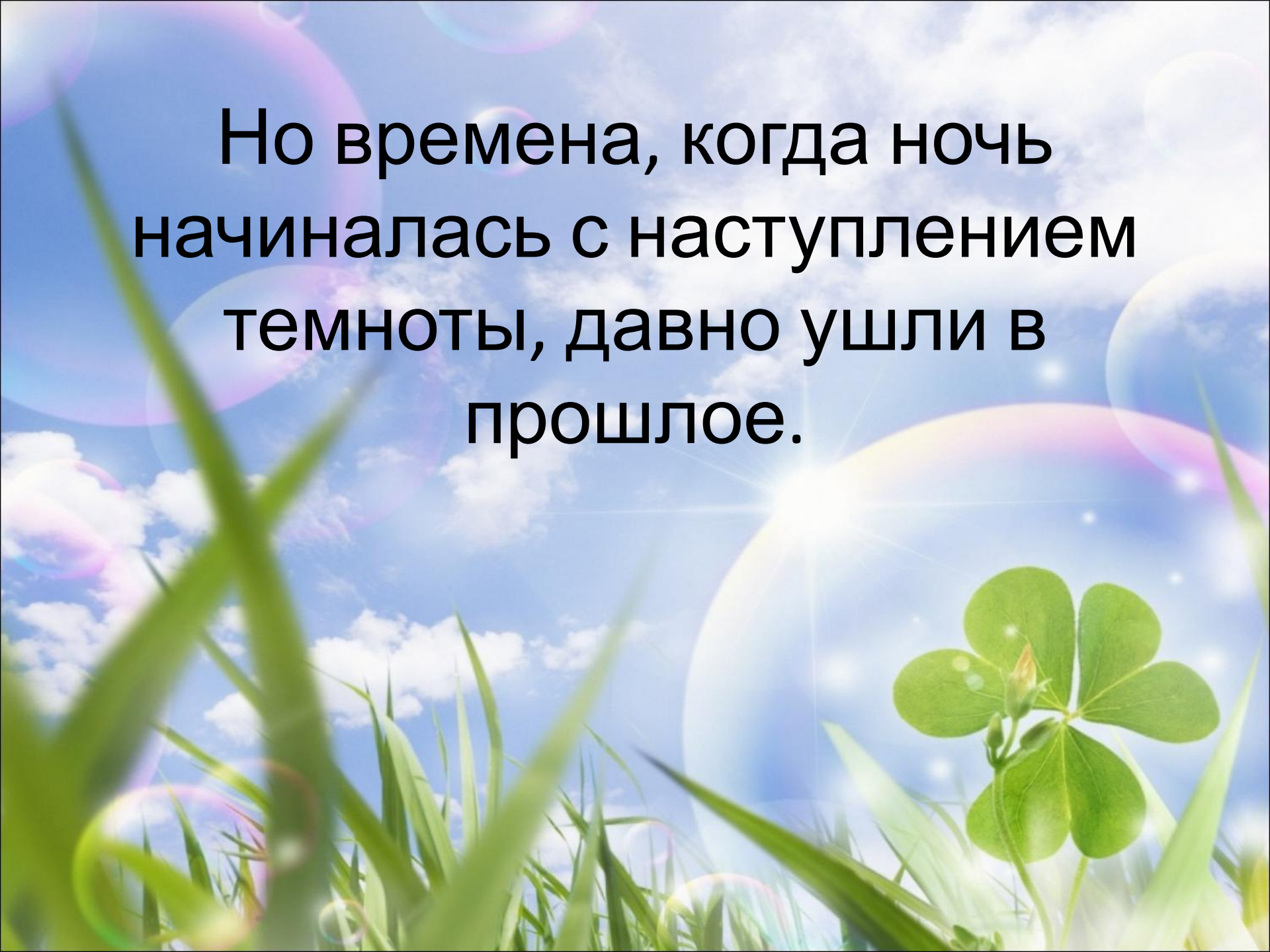
почтением относились ко сну,
а современный человек
перестал ценить этот
величайший дар, что
неизбежно привело к
расстройству сна и
распространению связанных с
этим заболеваний:
хроническая усталость и
гиперактивность.

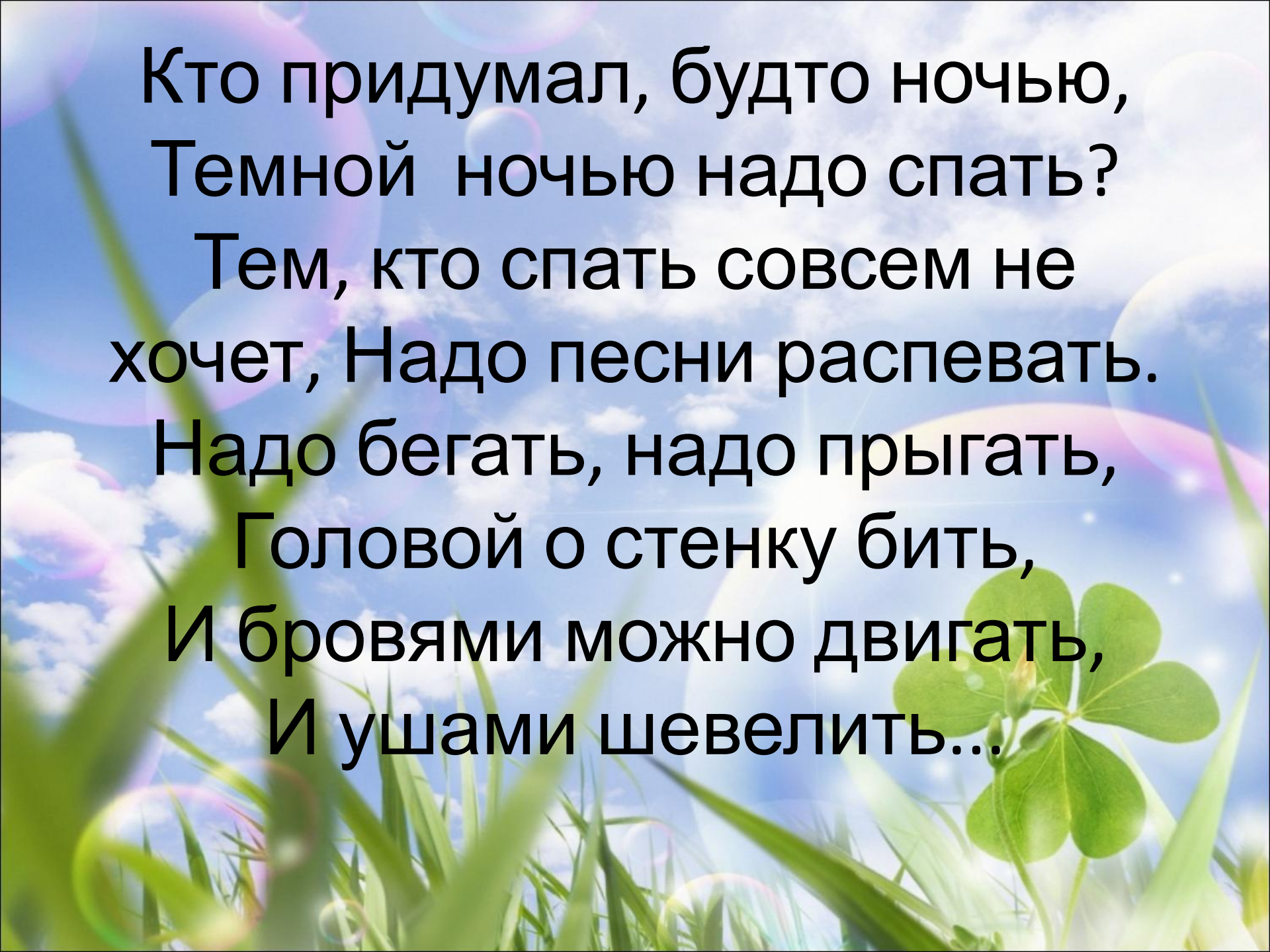
Слово «соня» имеет ярко
выраженный негативный
оттенок.

Соней называют того, у кого не
хватает энергии, кто
становится неудачником в
современном мире.

До нас не дошли сведения о нарушениях сна у представителей древних цивилизаций, да и само слово «бессонница» не встречается в древних источниках, так как такое состояние просто отсутствовало. Тот, кто в поте лица добывал себе пропитание, к вечеру сильно уставал и засыпал мгновенно.

Но времена, когда ночь
начиналась с наступлением
темноты, давно ушли в
прошлое.





Кто придумал, будто ночью,
Темной ночью надо спать?

Тем, кто спать совсем не
хочет, Надо песни распевать.

Надо бегать, надо прыгать,
Головой о стенку бить,

И бровями можно двигать,

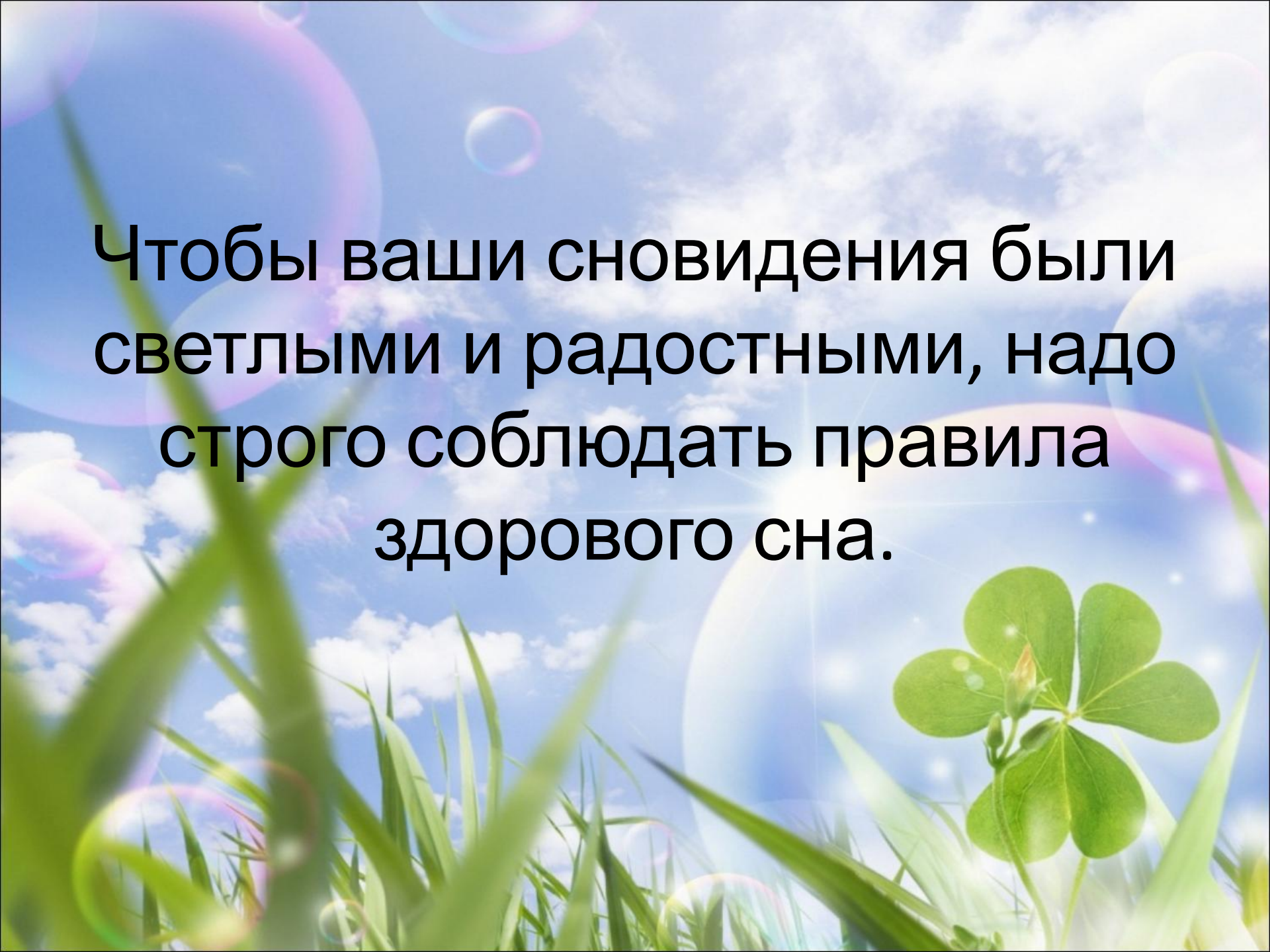
И ушами шевелить...

Ребята, Вы нарисовали
свои сновидения .
Кому-то из Вас чаще
снятся веселые, а кому-
то страшные сны.



Давайте попробуем показать свои сны в игре «День и ночь».

Со словом «День» вы просыпаетесь и веселитесь. На слово «Ночь» замираете, изображая фигуру, которая напугала или развеселила вас во сне.

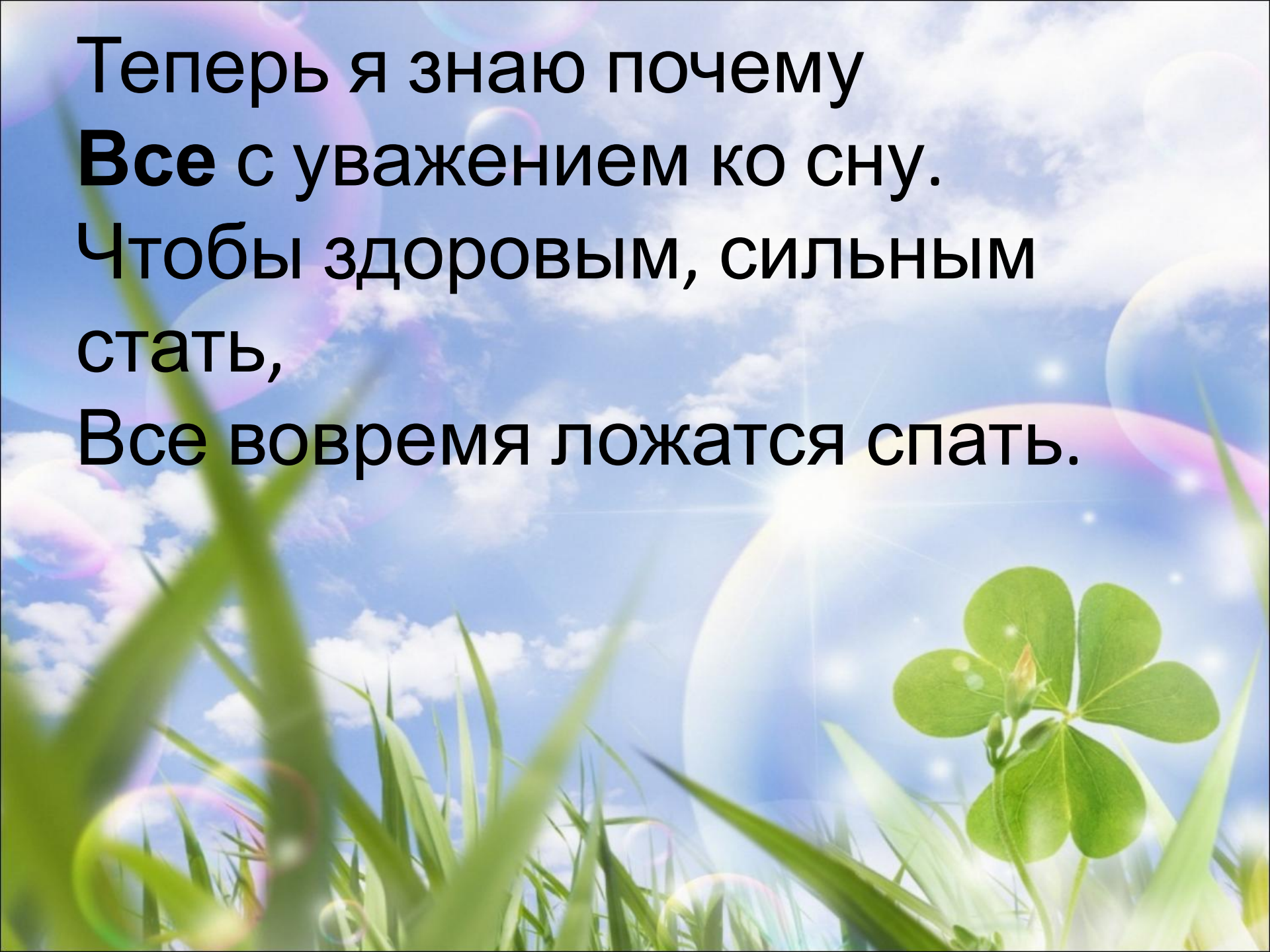


Чтобы ваши сновидения были светлыми и радостными, надо строго соблюдать правила здорового сна.

Правила:

1. Спать надо ложиться в одно и то же время.
2. Перед сном совершать прогулку на свежем воздухе.
3. Не переедать во время последнего приема пищи, который должен быть за 2-3 часа до сна.
4. Проветривать комнату перед сном (лучше спать с открытой форточкой).
5. Разговоры перед сном не должны вызывать сильных эмоций (гнев, страх, раздражение).

Теперь я знаю почему
Все с уважением ко сну.
Чтобы здоровым, сильным
стать,
Все вовремя ложатся спать.



А чтобы вам снилось больше
весёлых и добрых снов, не
забывайте желать друг другу
(дети хором):
«Спокойной ночи!»





http://fotoramky.narod.ru/images_big/ramka023.png

<http://thumbs.dreamstime.com/z/%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BA%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8B-29449379.jpg>

<http://fotoshops.org/uploads/taginator/Oct-2012/ramki-dlya-risovaniya.jpg>

<http://ramki-vsem.ru/ramki/ramki-61.png>

<http://www.vehe.ru/images/552-big.JPG>

http://www.ramki-photoshop.narod.ru/images/ramka_45.png