

О пользе ночного сна

Авторы:

Соскова Елена Васильевна

Учитель начальных классов

Мотовилова Лариса Владимировна

Учитель информатики и ИКТ ГБОУ г.Москвы «Лицей №1524» 2016год



<u>Цели:</u>

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



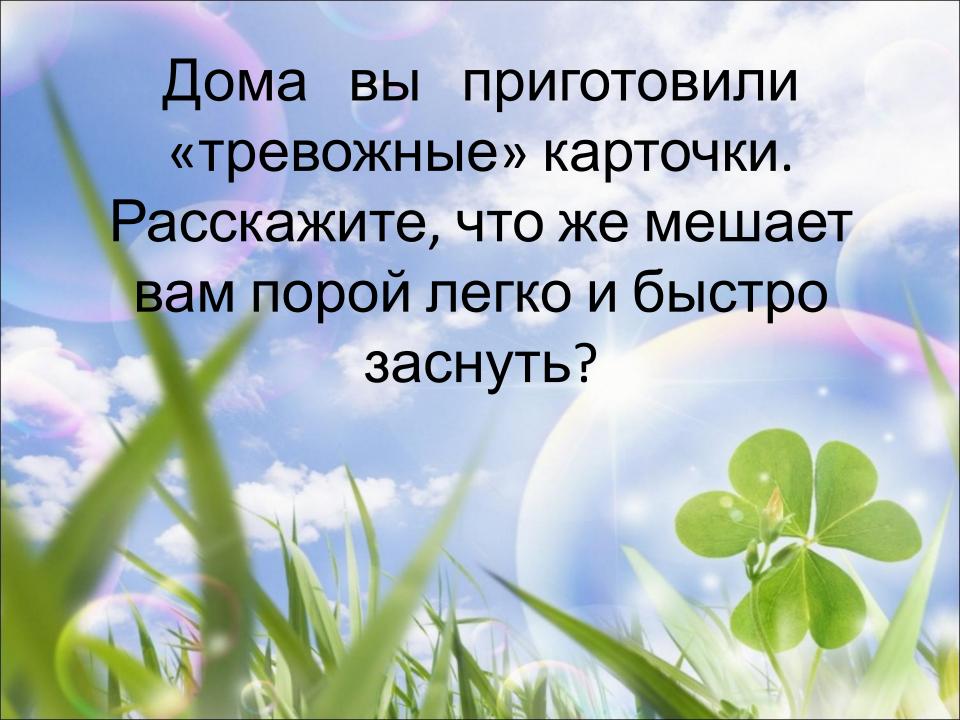


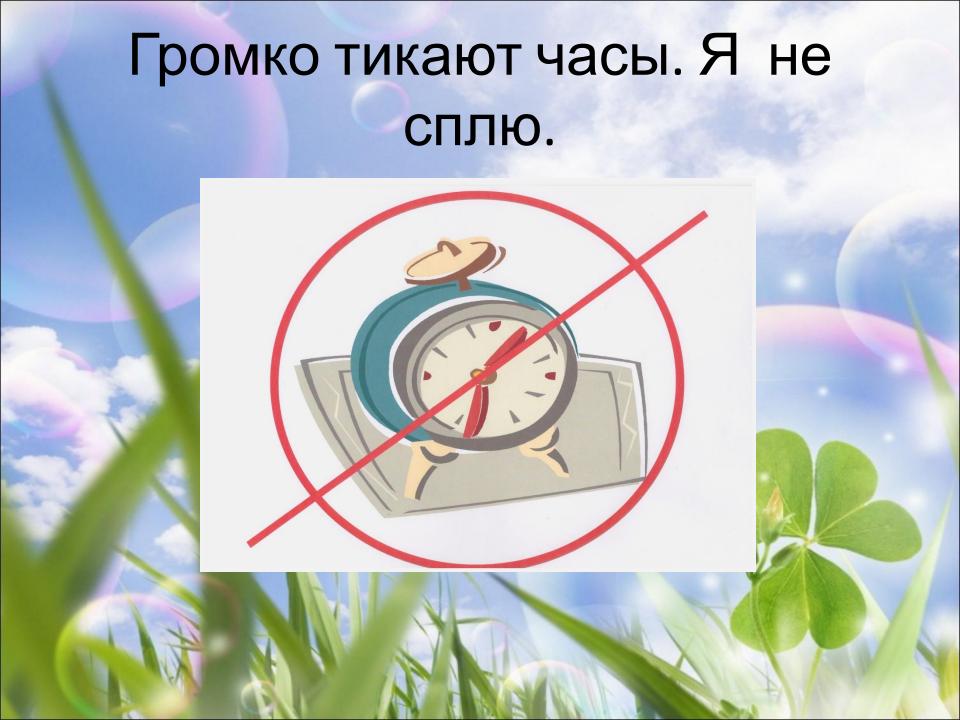
Совсем непросто мне понять, Почему так важно спать? Не бегать, не играть в войну, Не понимаю, почему? И не кричать, и не стучать, А телевизор выключать И отправляться спать?

Утро вечера мудренее. Как редко мы задумываемся над этими словами! Древние греки были очень умными людьми. В древнегреческих мифах считалось, что темнота и ночь -

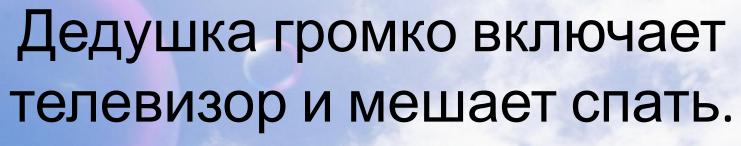
родители доброго утра

и светлого дня.











Соседи громко включают музыку, и я не сплю.



Долго вечером играл на улице, не могу уснуть.



В комнате очень душно, не спиться.

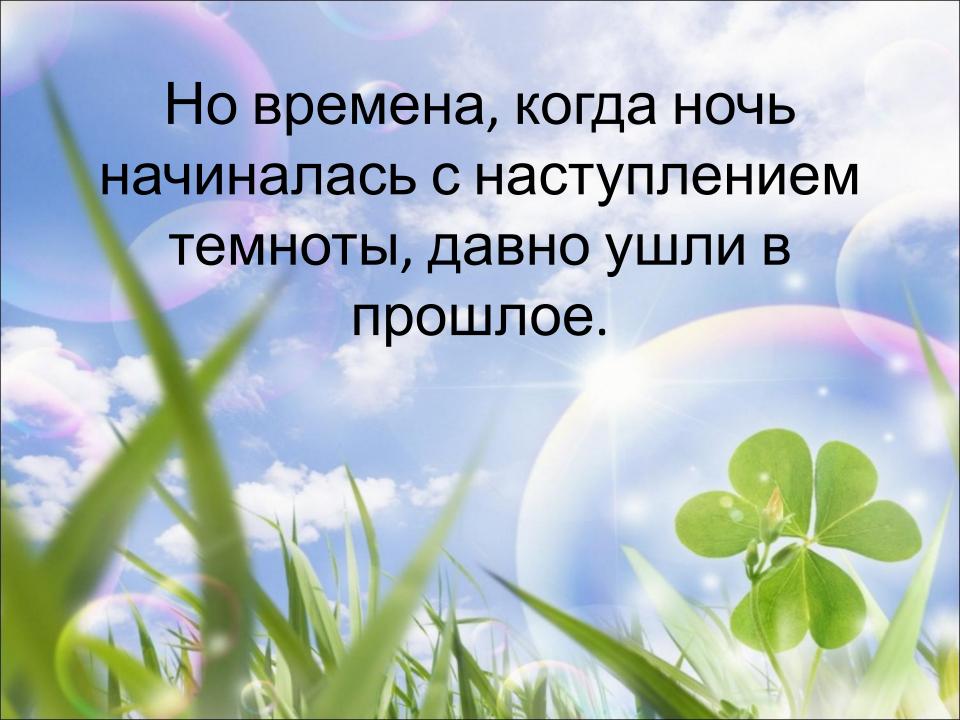


почтением относились ко сну, а современный человек перестал ценить этот величайший дар, что неизбежно привело к расстройству сна и распространению связанных с этим заболеваний: хроническая усталость и гиперактивность.



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.

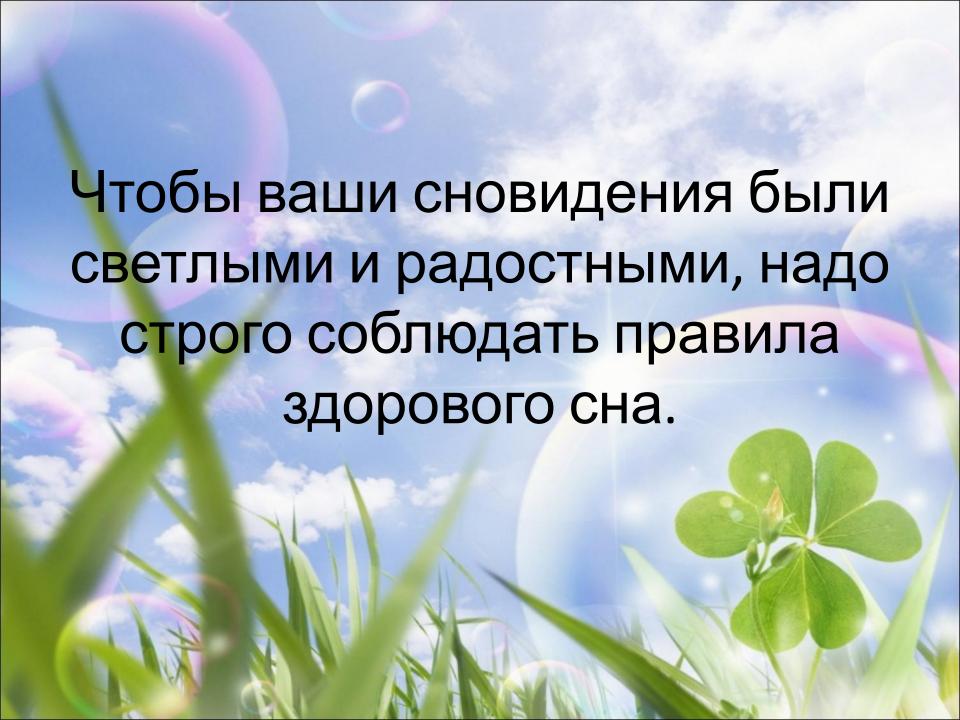


Кто придумал, будто ночью, Темной ночью надо спать? Тем, кто спать совсем не хочет, Надо песни распевать. Надо бегать, надо прыгать, Головой о стенку бить, И бровями можно двигать, И ушами шевелить...

Ребята, Вы нарисовали свои сновидения. Кому-то из Вас чаще снятся веселые, а комуто 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 BO CHE.



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).

