



**Сон на службе у здоровья**



А вы знаете что, если  
выполнять правила  
сна, то организм  
восстановится  
полностью, будет  
здоровым, бодрым?  
Так ли это ,давайте  
разберемся.



# ★ Что такое ★

- Сон — это один из самых необходимых компонентов здоровой и полноценной жизни.

*Сном, как и всеми прочими функциями организма, ведает мозг. Это он замедляет на время работу всех органов, если организму нужен отдых.*

СО

*Оказалось, пока мы спим, чередуются разные фазы сна: быстрый (около 20 минут) и медленный (около 90 минут)*



# Почему нужно

- Нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую мы затратили, за 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.
- Когда мы не высыпаемся, то становимся капризными и

# Сколько нужно

Семилетний  
ребенок - 9-10  
часов.

Взрослому  
достаточно  
8-часового  
сна.

Годовалый  
ребёнок спит  
12 – 13 часов.

Старшие  
школьник  
и  
нуждаются  
в 10  
часовом  
сне.



Чаще всего потому, что перед сном они делают то, что

# Почему мы не можем долго

делать нельзя.

1. Смотреть страшные фильмы по телевизору.
2. Заглядывать в холодильник, чтобы съесть бутерброд, полпачки печенья или еще что-нибудь вкусное.
3. Нельзя играть в активные игры.
4. Широко открывать дверь спальни, чтобы в нее из коридора попадал яркий свет.





# Правила

## сна:



- Ложиться спать в одно и то же время;
- нельзя смотреть перед сном фильмы;
- не есть на ночь;
- спать нужно в полной темноте;
- спать в проветренном помещении;
- спать на ровной постели;
- спать лучше на спине или на правом боку.

**Следуя этим  
правилам, сон  
будет  
полноценным, и  
организм  
восстановится  
полностью, будет  
здоровым, бодрым.  
Школьники будут  
хорошо усваивать  
учебный материал,  
будут радовать  
своих родителей  
успехами в учебе и**





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




# Интересные

- Учёные говорят о «поверхностном сне», такой сон у солдат на марше, когда достаточно резкого звука, чтобы проснуться.
- Люди проводят во сне треть своей жизни. Из 60 лет, 20 - происходит во сне.







Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ

!!!