



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

!!!