



# «ПРАВИЛА СНА».

ПОДГОТОВИЛИ: ДЕРЮГИН М., ДЕРЮГИН К.

ЦЕЛЬ:

ВЫЯСНИТЬ И ПОКАЗАТЬ ПОЛЬЗУ  
ПОЛНОЦЕННОГО СНА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА.



**Гипотеза:** Если выполнять правила сна, то организм восстановится полностью. Человек будет бодрым, здоровым.

### **Задачи:**

1. Что такое сон и зачем он нужен?
2. Почему нужно высыпаться?
3. Сколько нужно спать?
4. Познакомиться с правилами сна.







**СОН-  
ЭТО ОТДЫХ.**



# Животные тоже спят





# Стадии сна

Быстрый

или поверхностный

Медленный

или глубокий



**Детям  
нужно**



**МНОГО  
спать,**





**ЧТОБЫ ВОСПОЛНИТЬ  
затраченную  
энергию**





# Почему нужно высыпаться?



# Правила сна

## 1. Ложись и вставай

в одно и то же время.

## 2. Гуляй перед сном.

3. Засыпай в тишине, выключи свет.

● 4. Проветри комнату.

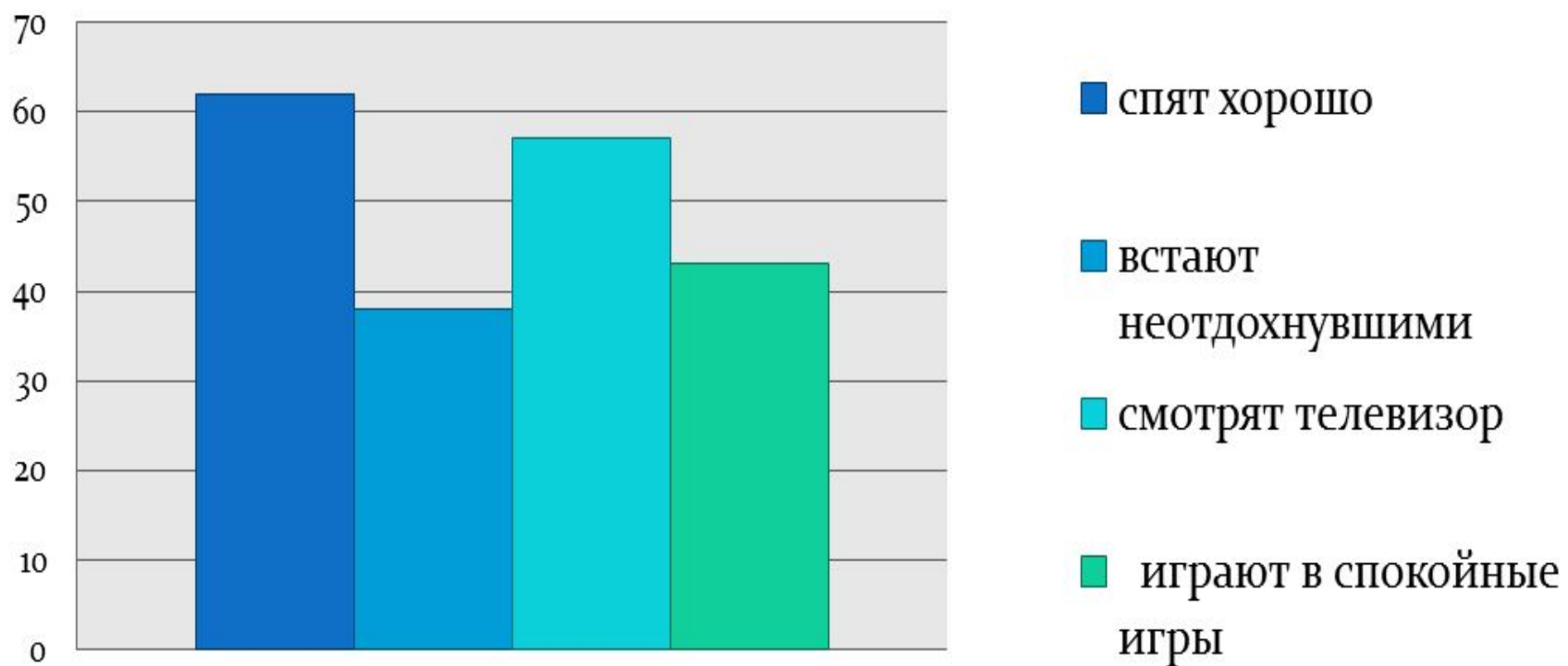
5. Не наедайся .

● 6. Не смотри телевизор.





# Как мы спим





**Выводы:** 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 спорте.

**Заключение:** в ходе работы над данной темой я убедилась в том, что школьнику необходим полноценный, здоровый сон для того, чтобы организм отдохнул, восстановился.