



«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.

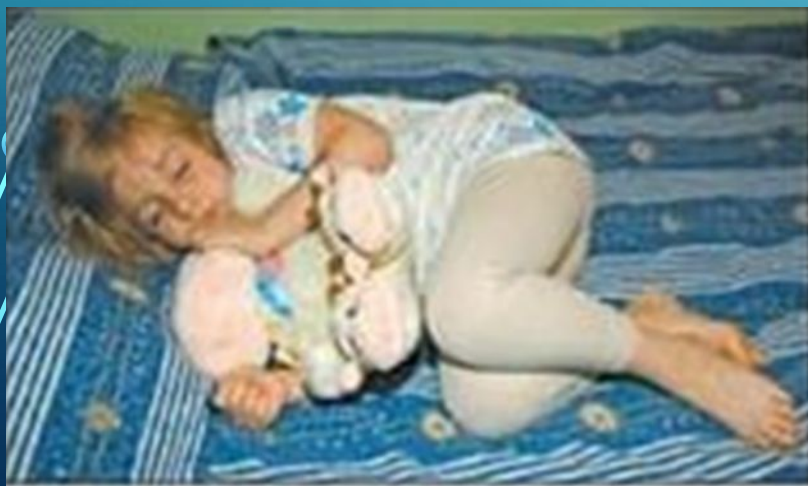
Задачи:

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.

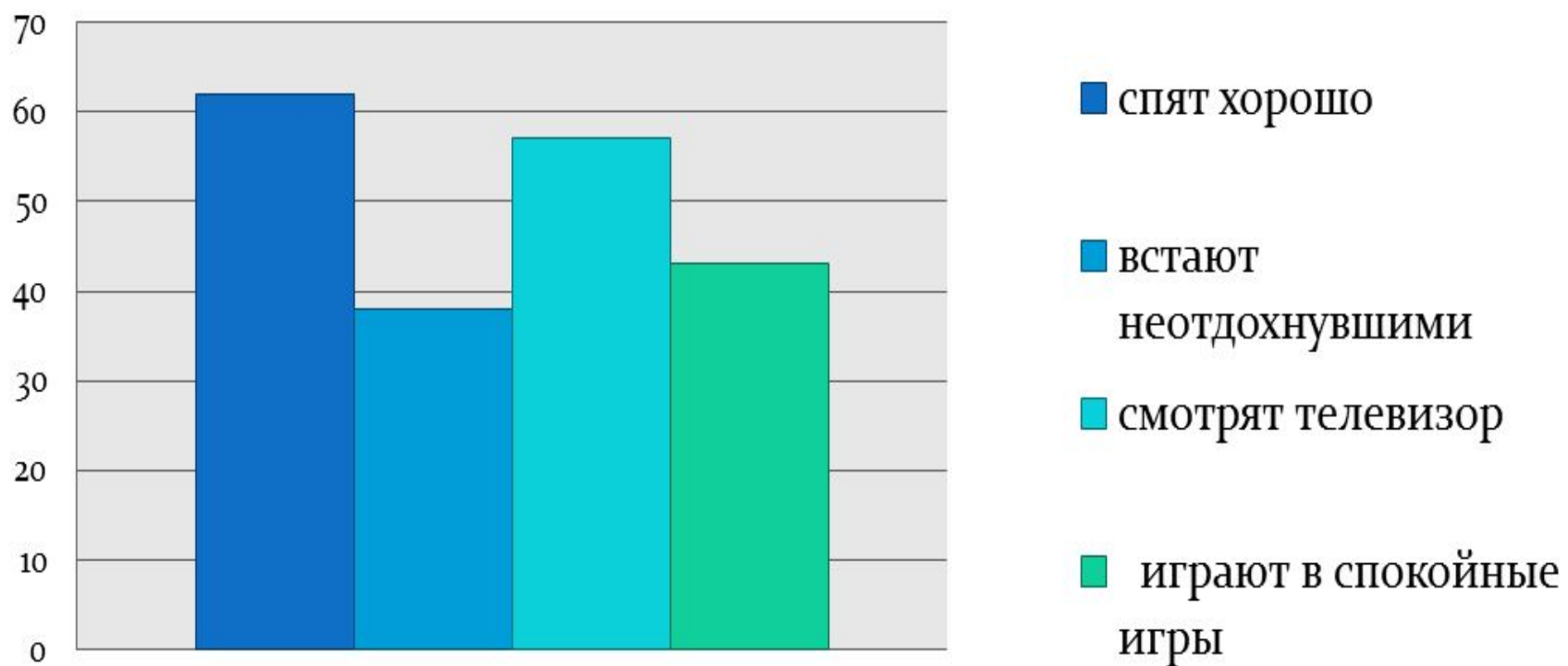
● 4. Проветри комнату.

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.