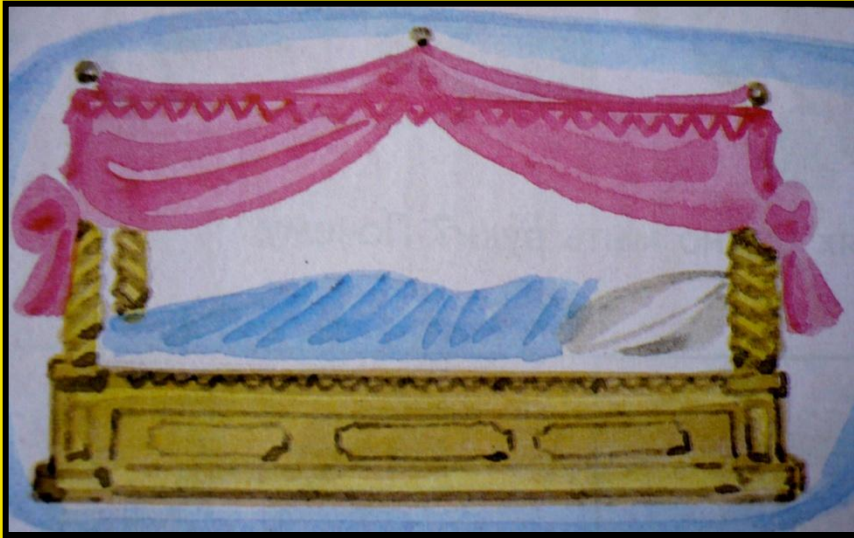


Тема: Зачем мы спим ночью?



ЗАЧЕМ МЫ СПИМ?

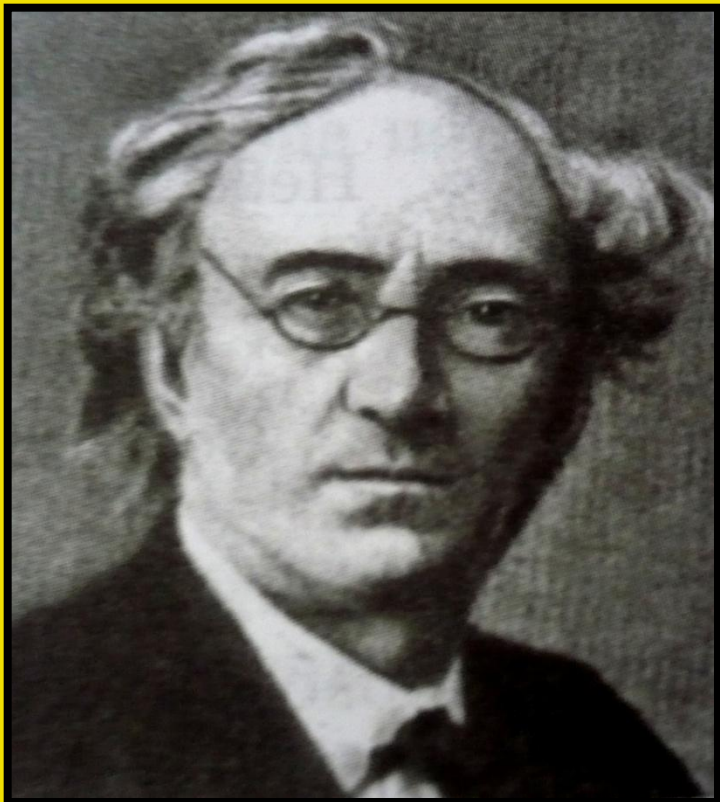


Спят усталые игрушки,
Книжки спят.
Одеяла и подушки
Ждут ребят.
Даже сказка спать ложиться,
Чтобы ночью нам присниться,
Ты ей пожелай: «баю-бай».

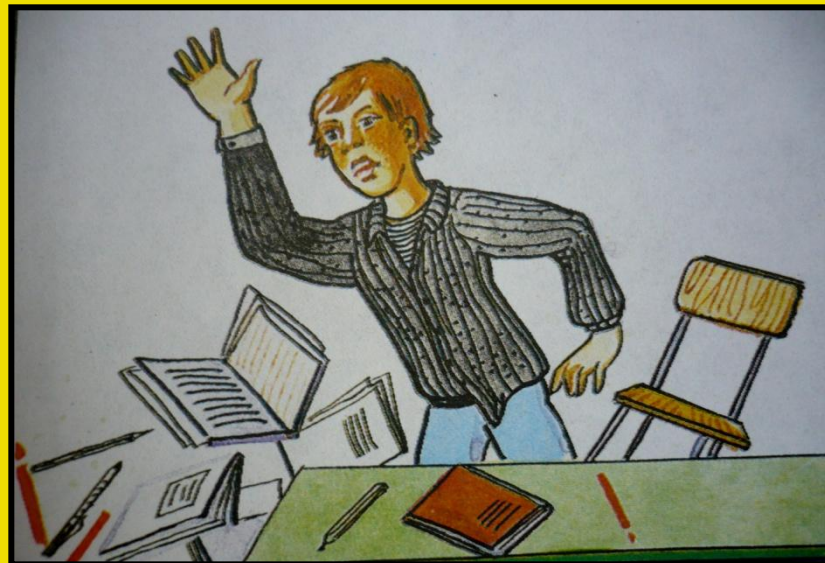


Баю - бай должны все люди ночью
спать,
Баю - баю завтра будет день опять.
За день мы устали очень, скажем
всем: «Спокойной ночи»
Глазки закрывай: «баю-бай».

"Дневные раны сном лечи..."



**Федор Иванович
Тютчев**





**Александр
Сергеевич Пушкин**

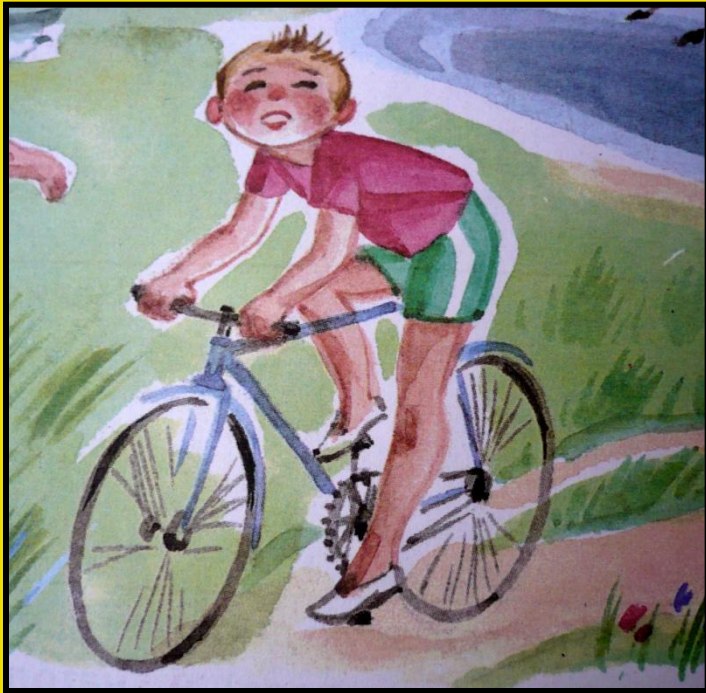
Сон - это "волшебное исцеление душевных мук"

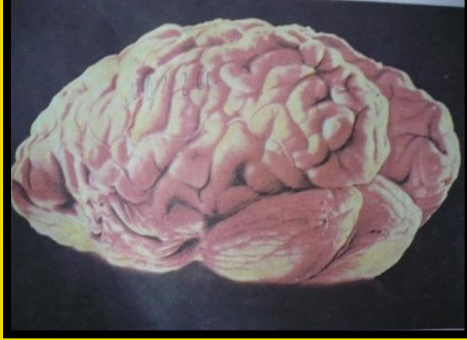
Загадки



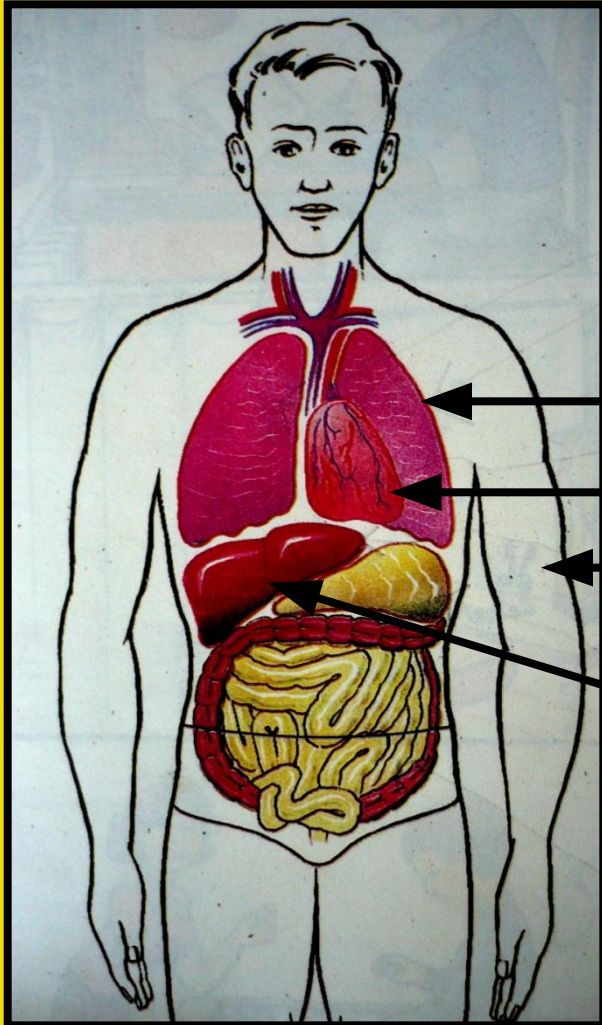
- 1) Что слаще сладкого?
- 2) Что слаще меда и сильнее льва?
- 3) На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.
- 4) Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдет.
- 5) И рать, и воеводу – все повалит.
- 6) Что можно увидеть с закрытыми глазами?

С О Н





Головной
мозг

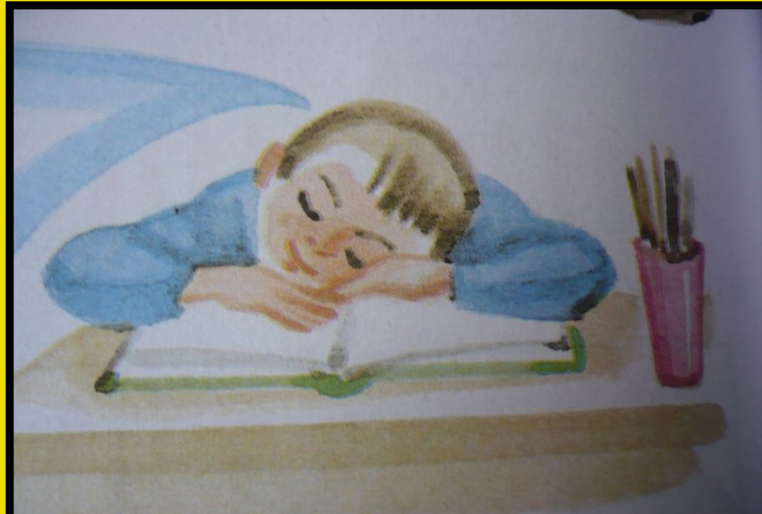


Легкие

Сердце

Мышцы

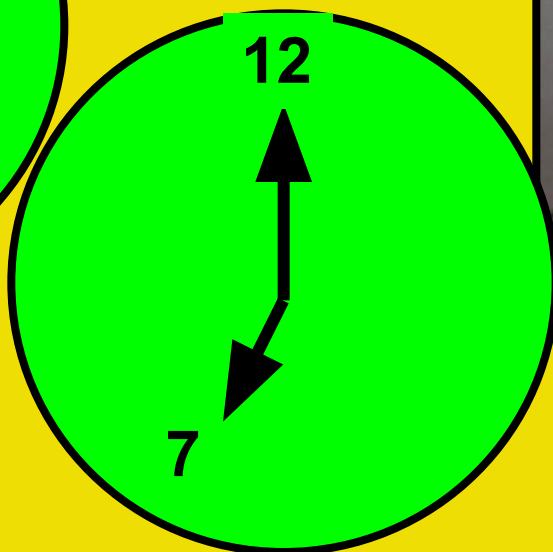
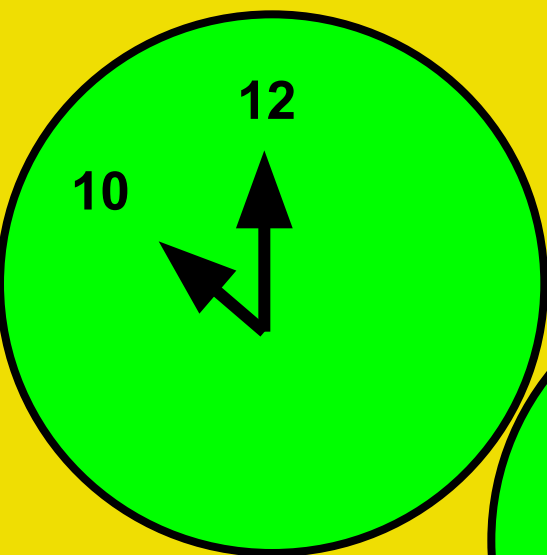
Печень





9 правил здорового сна.

1. *Ложись спать и вставай в одно и то же время.*



2. Перед сном нужно совершить прогулку, принять теплый душ.



3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать или читать волнующие книги.



4. Не есть на ночь



5. Спать нужно в полной темноте.

**6. Спать в хорошо проветренном
помещении, при
открытой форточке.**



7. Спать на ровной постели



8. Спать лучше на спине или на правом боку.

9. Не применять снотворного.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ.

- ☺ Сон – лучшее лекарство.
- ☺ Выспишься – помолодеешь.
- ☺ Подушка – лучшая подружка.
- ☺ Силен слон, да посильнее его сон.
- ☺ После обеда полежи,
после ужина походи.





стр. 108 - 109

стр. 44



Набирайтесь сил в спокойном сне!!!

Конец!!!



Спасибо за внимание!!!

