



# • *Легко ли быть здоровым?*

*Быкова С. В.*

*2009*





**Я сон пою, бесценный дар Морфея,  
И научу, как должно в тишине  
Покоиться в приятном, крепком сне.**

**А.С. Пушкин**





## Цель: Формирование знаний о здоровом образе жизни

### Задачи:

- Познакомить с гигиеной сна.
- Сделать вывод о необходимости соблюдения режима дня.
- Продолжить воспитание ценностного отношения к своему здоровью.
- Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

# Народ составил много загадок о сне:

- Что слаще сладкого?.
- Вроде нету, вроде есть, слаще мёду, а не съестъ.
- Что слаще мёду и сильнее льва?
- Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдёт.
- И рать, и воеводу – всех повалил.
- Что можно увидеть с закрытыми глазами?



# Что же такое **сон**?

- *Наступающее через определённые промежутки времени **физиологическое состояние покоя и отдыха**, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения.*
- *То, что снится, грезится спящему человеку, **сновидение***

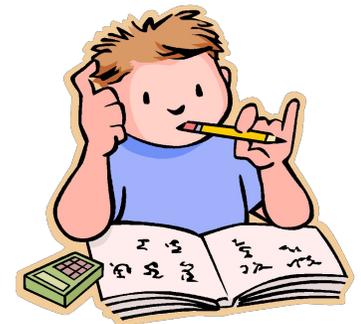


# Правила здорового сна:

1. Обязательно ложиться спать и вставать нужно в одно и тоже время.
2. Перед сном надо совершить прогулку, умыться, вымыть ноги, почистить зубы.
3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги.
4. Не есть на ночь.



5. Спать нужно в полной темноте. Только в темноте и тишине можно быстро заснуть.
6. Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке.
7. Спать на ровной постели.
8. Спать нужно на спине или на правом боку.
9. Не принимать снотворного.



# Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты.

Людям, которые любят спать калачиком, то есть свернувшись, как кошечка, хочется, чтобы их опекал кто-то, кто сильнее их.

Люди, которые любят спать на боку, слегка поджав колени, спокойные и послушные. Они не очень смелы и решительны, зато находчивы, хотя и не выставляют себя напоказ.



Люди, которые спят на спине, заложив при этом руки за голову, отличаются весёлым нравом. С такими людьми очень легко общаться и дружить, ведь с ними почти невозможно поссориться.

















РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО













электрoэнцефалoграф

А теперь проверим, как вы усвоили материал. Попробуйте объяснить следующие пословицы и поговорки.

- Сон – лучшее лекарство.
- Выспишься – помолодеешь.
- Сон лучше всякого богатства.
- Подушка – лучшая подружка.
- Нет такого силача, которого сон не поборет.
- Силён слон, да посильнее его сон.
- После обеда полежи, после ужина походи.



# Подведём итоги:

- Каково значение сна для детского организма?
- Какие правила здорового сна вы запомнили?
- Что интересного о сне вы узнали на уроке?

# Викторина

- Продолжи пословицу:
- Береги платье снову, а здоровье...
- Чистота – половина...
- От здоровья...
- Болен лечись, а здоров...
- Было бы здоровье, а счастье...
- Двигайся больше – проживёшь...
- Не всяк умирает...

- Застарелую болезнь...
- Здоровье сгубишь -...
- Смолоду закалиться – на век...
- Больному и мёд не вкусен, а здоровый...
- Забота о здоровье – лучшее...
- Тот здоровья не знает, кто...
- Каждому своя болезнь...
- Здоров на еду, да...



# Правда ли, что

- зарядка – это источник бодрости и здоровья?
- кактусы снимают излучение от компьютера?
- от курения ежегодно погибает более 10000 человек?
- бананы поднимают настроение?
- морковь замедляет процесс старения?

# Верно ли, что

- молоко полезнее йогурта?
- летом можно запастись витаминами на весь год?
- взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?
- недостаток солнца вызывает депрессию?
- ребёнку достаточно спать ночью 7 часов?
- детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
- ежедневно надо выпивать 2 стакана молока?



Спасибо за внимание! Будьте  
здоровы!

