

The background is a dark blue night sky. It features several yellow, multi-pointed starburst shapes scattered across the field. In the upper right corner, there is a bright yellow crescent moon. In the center, a large, light blue, cloud-like shape contains the text.

Зачем спят  
ночью.



**Сон нужен всем.**

**Как спят  
животные?**



Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму.



# Как спят лошади, волки, акулы?



Лошади спят стоя!

Они никогда не падают во сне.

Лошади могут «запирать» суставы ног.



Волк спит как собака.



# Акулы никогда не спят!



**Их жабры  
устроены так,  
что акулы  
могут дышать  
только «на  
ходу» , пока  
через жабры  
течёт струя  
ВОДЫ.**

✦ Летучие мыши спят днём.



Спят они  
вниз головой,  
зацепившись  
ногтём лапки  
за какой-нибудь  
выступ.



# КАК СПЯТ ВАШИ ПИТОМЦЫ?



Сон нужен и человеку.

Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека - самое главное.

Он управляет всем организмом.



А как СПИТ  
человек?



Приучайтесь спать лёжа на спине,  
на жёсткой постели.

# Как чувствует себя человек, если плохо спал?



Плохое самочувствие

раздражительный

Нет  
аппетита

вялый



сонный





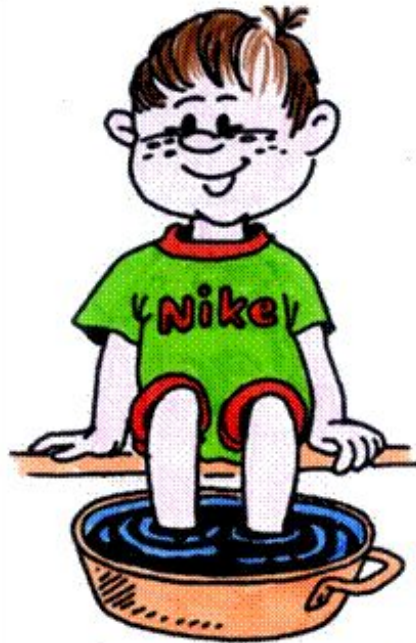
**СЕРГЕЙ МИХАЛКОВ**

**«НЕ СПАТЬ»**



# Гигиена сна.

Об отдыхе и сне надо заботиться.



МЫТЬ НОГИ  
ИЛИ  
ПРИНИМАТЬ  
ДУШ

**ХОРОШО**



НАЕДАТЬСЯ,  
МНОГО ПИТЬ,  
МНОГО СМЕЯТЬСЯ

**ПЛОХО**



**ХОРОШО**



**ПЛОХО**





**ХОРОШО**



**ПЛОХО**





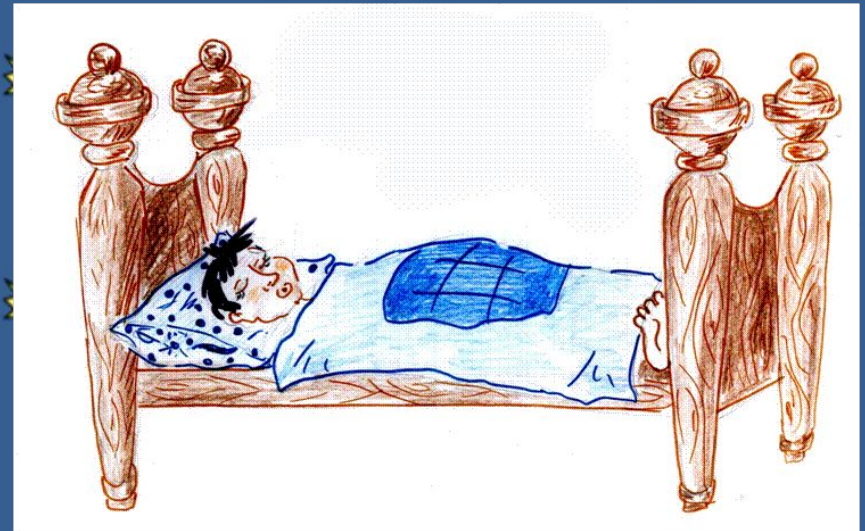
**ХОРОШО**



**ПЛОХО**



**ПЛОХО**



**ХОРОШО**

# Как чувствует себя человек, если хорошо спал?

Хорошее настроение

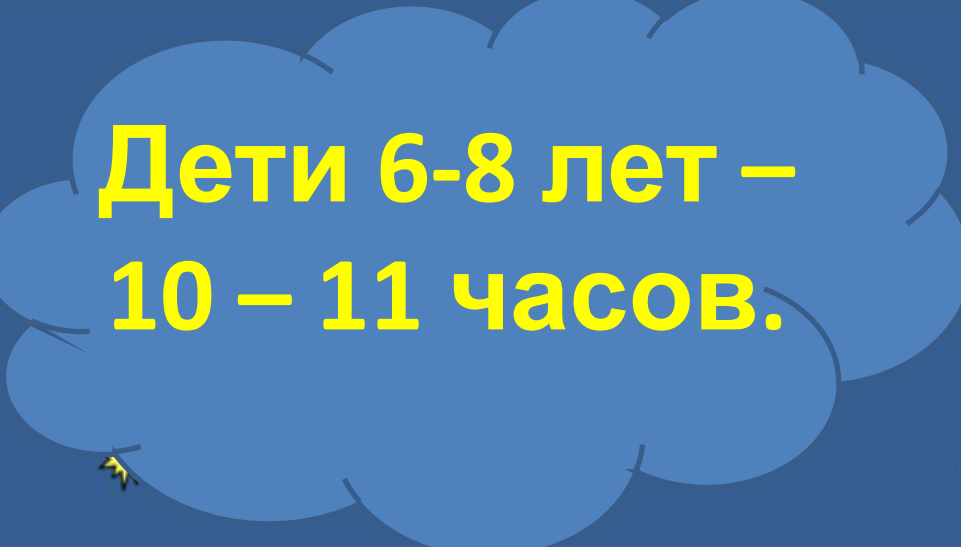
весёлый

бодрый

Хороший  
аппетит







**Дети 6-8 лет –  
10 – 11 часов.**



**Человек  
СПИТ  
треть жизни -  
около 25 лет.**

Все ли люди спят ночью?



Милиционеры





Врачи



Пекари



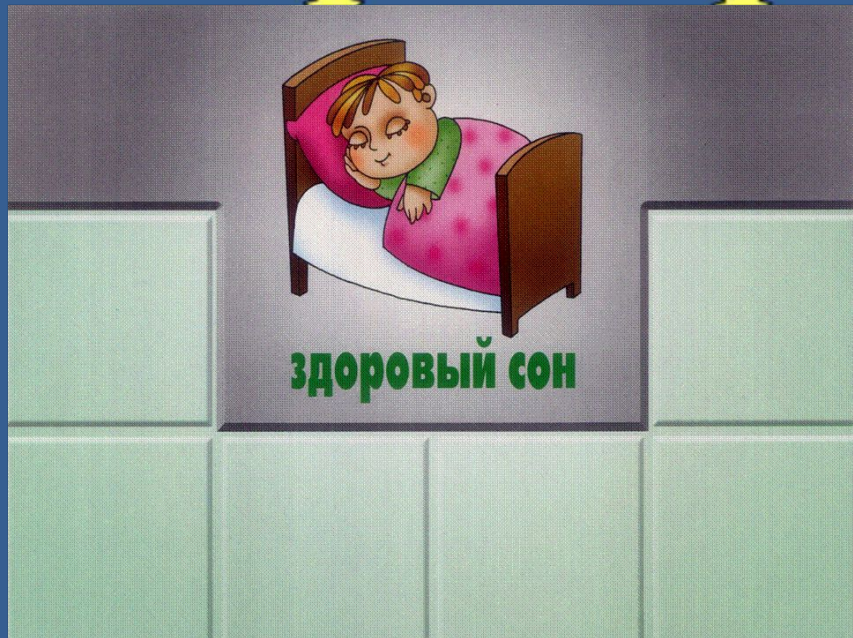


**Пожарные**



**Рабочие на заводе**



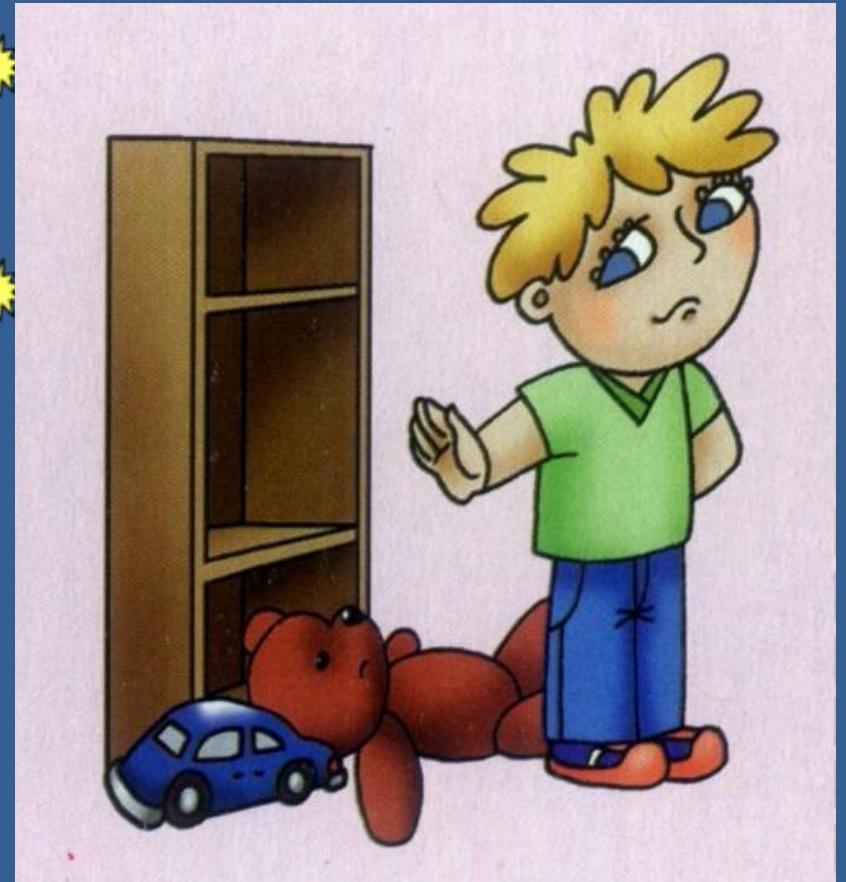


**здоровый сон**



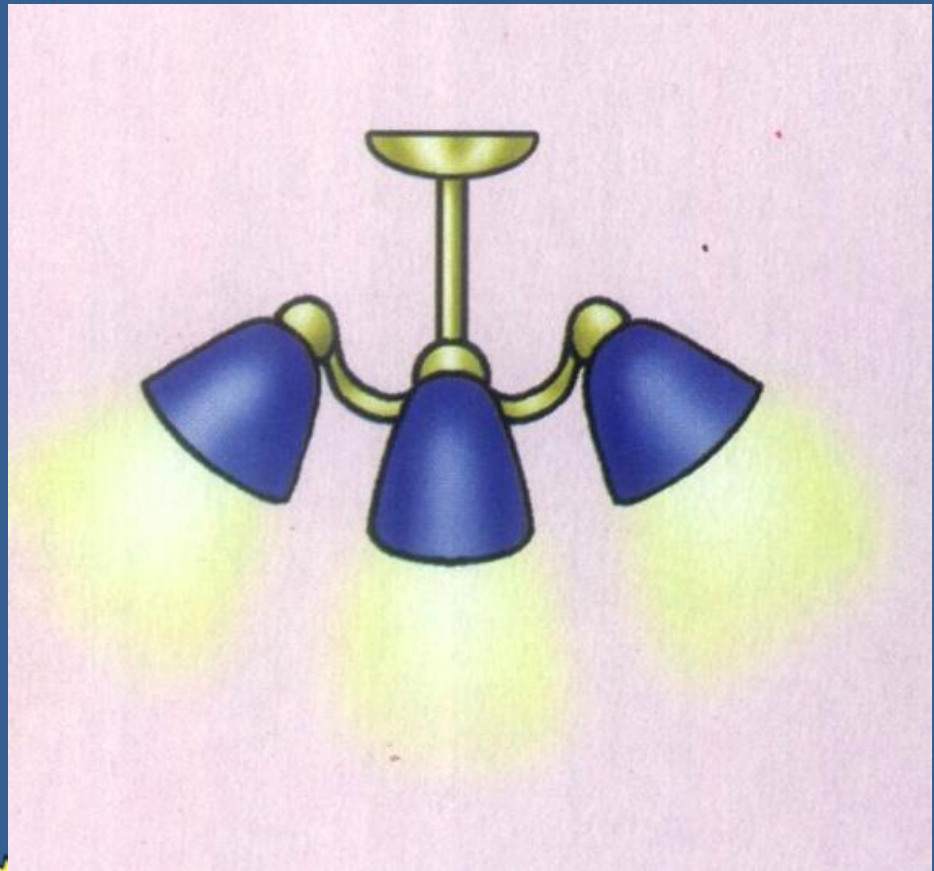
**нездоровый сон**



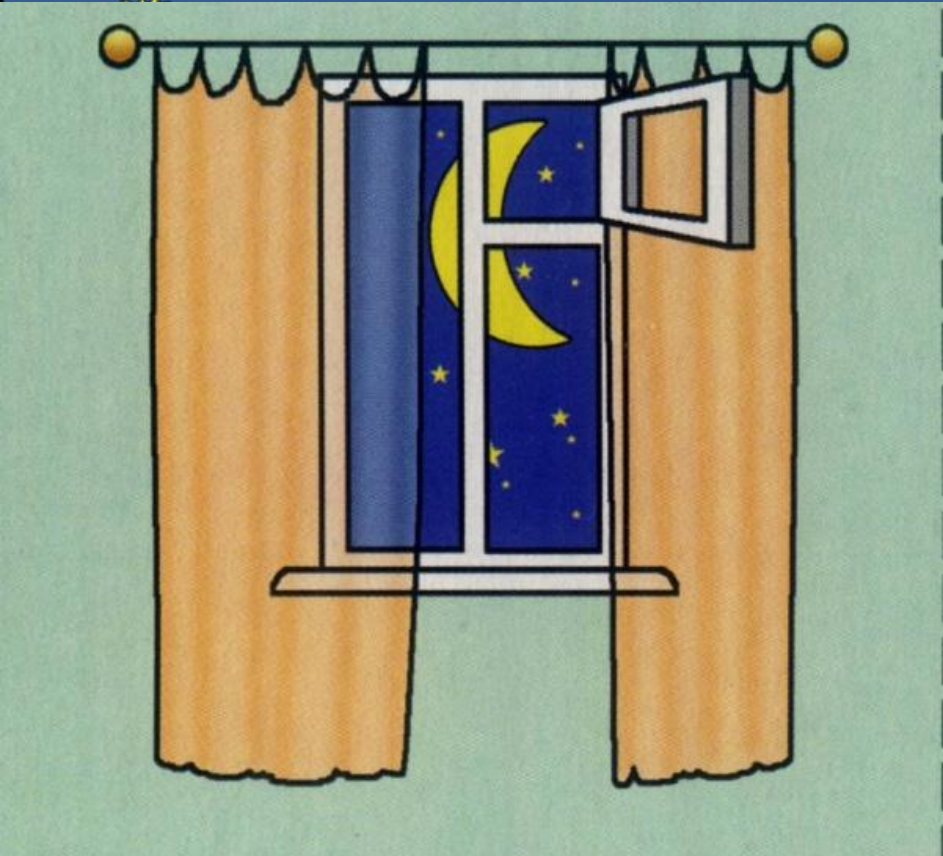
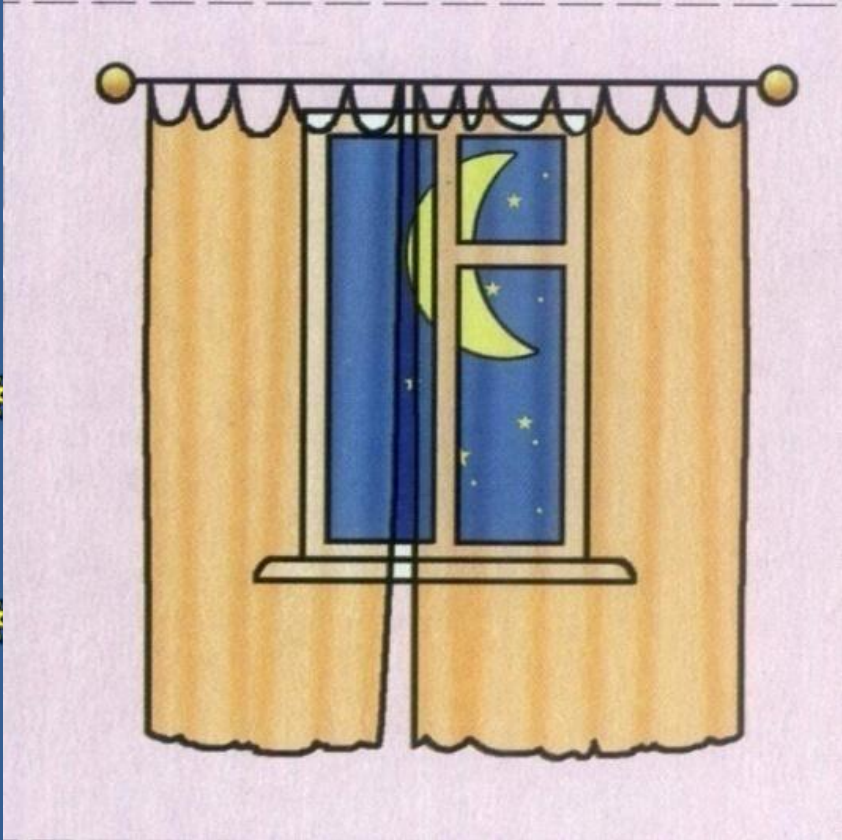
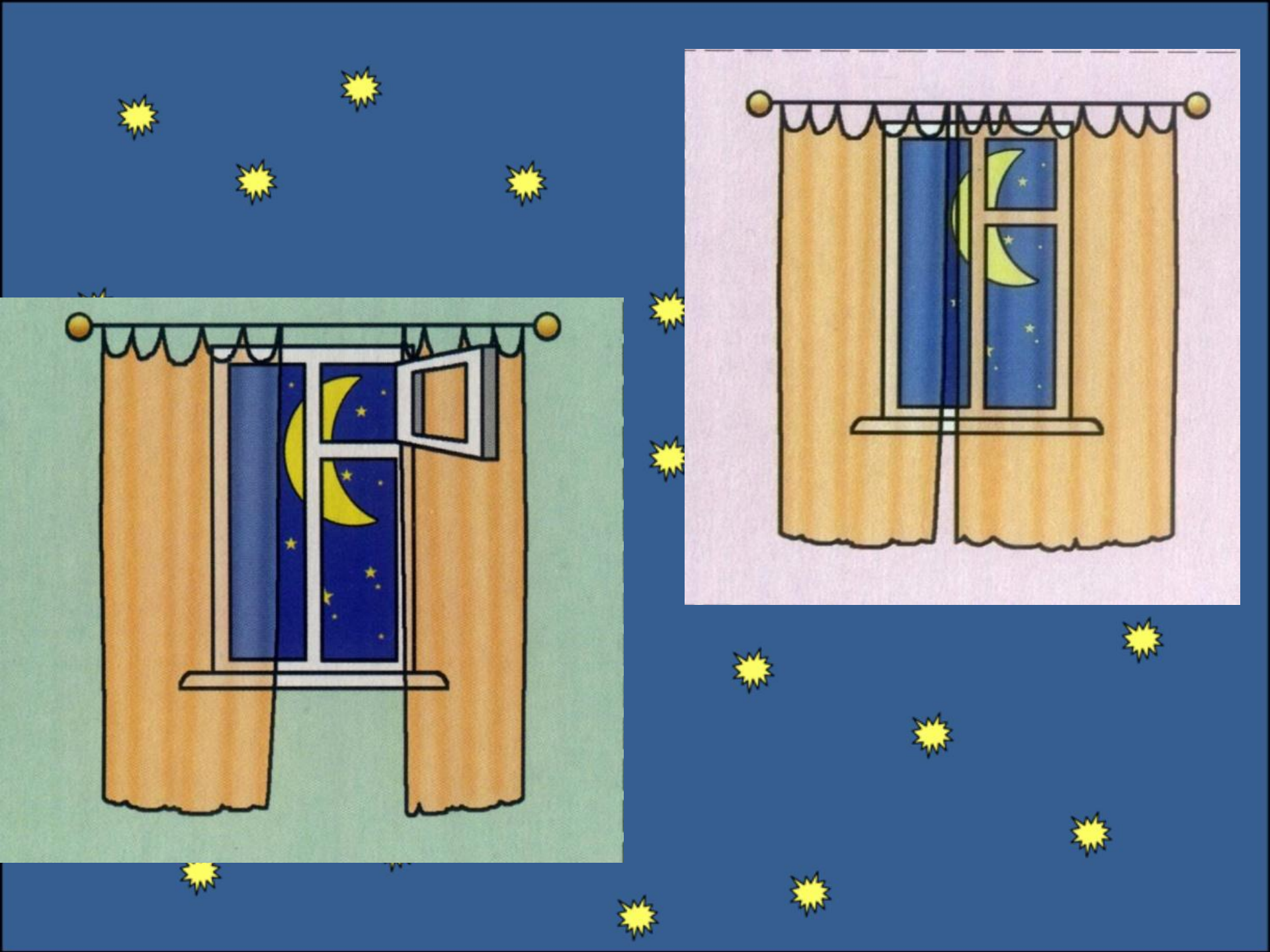




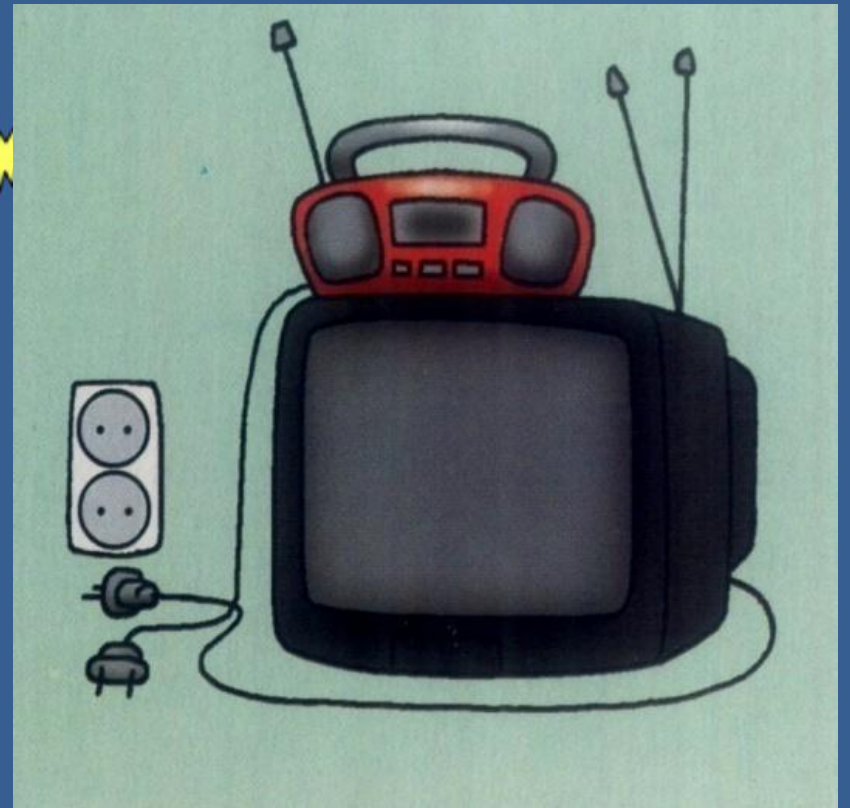
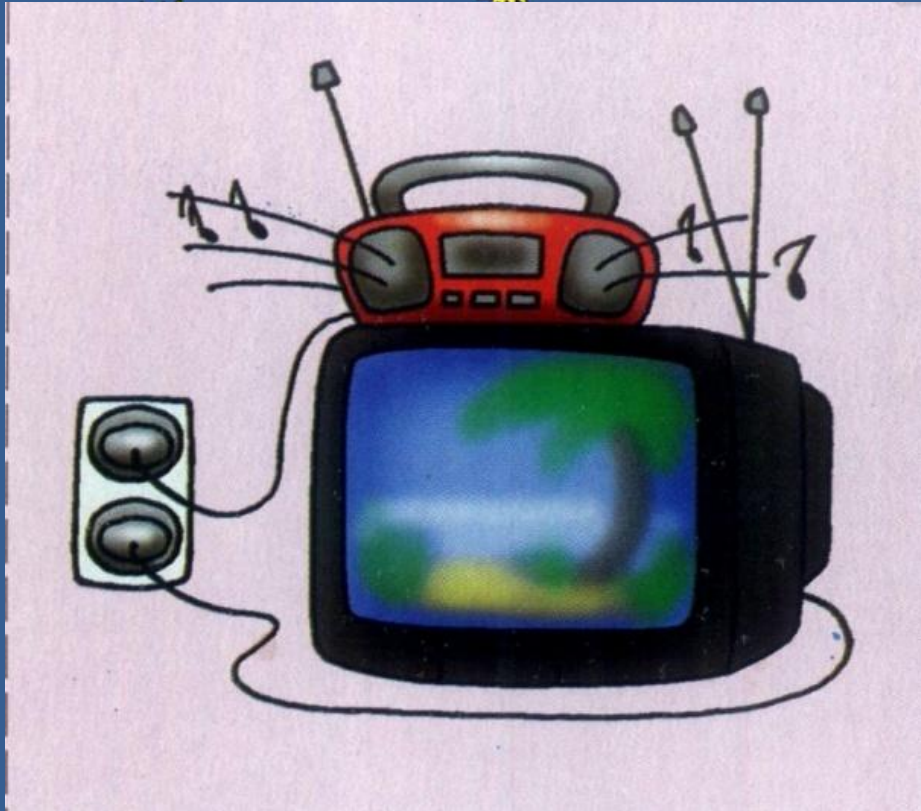


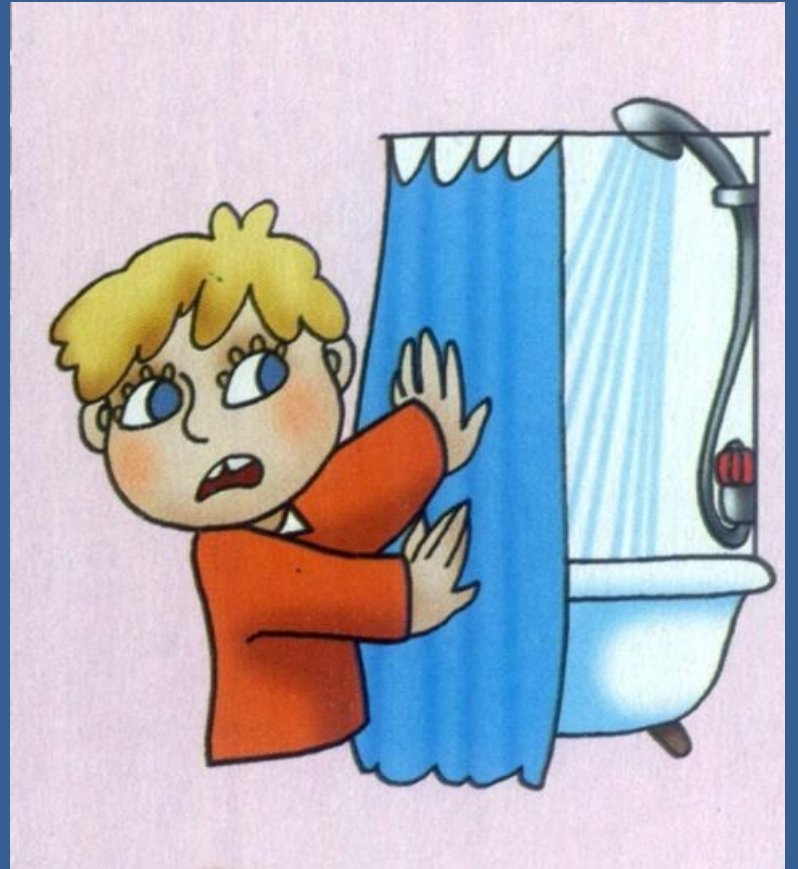






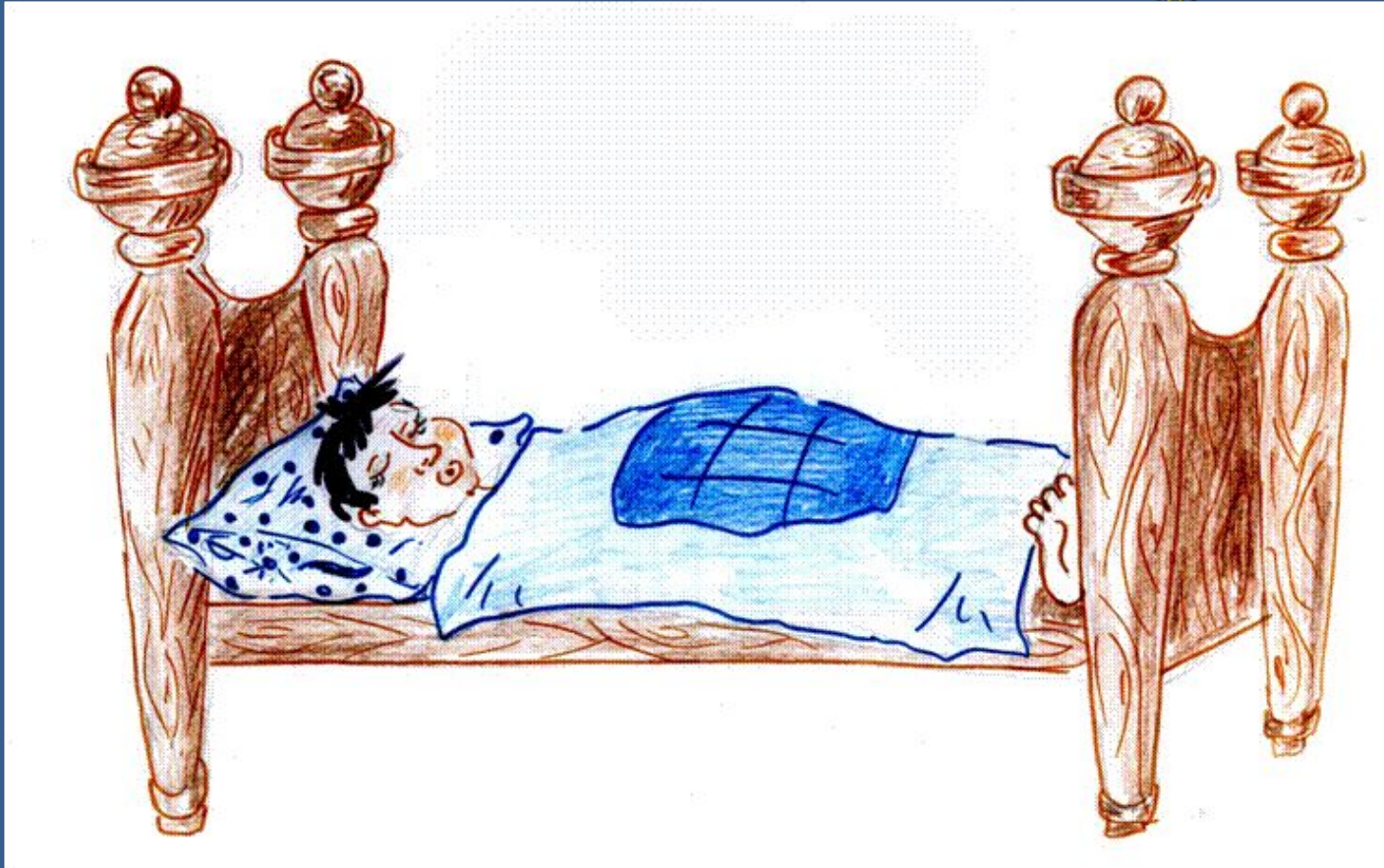








Зачем мы спим ночью?







здоровый сон







**нездоровый сон**

