



**Зачем мы
спим
ночью?**

Правила здорового сна

- 1. Ложиться спать и вставать в одно и то же время.**
- 2. Перед сном надо совершить прогулку, принять тёплый душ.**
- 3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, играть в шумные игры, драться, читать волнующие книги.**

Правила здорового сна

4. Не есть на ночь! Ужинать за 2 часа до сна.
5. Спать в полной темноте.
6. Спать в хорошо проветриваемом помещении, при открытой форточке.
7. Спать на ровной постели.



**Всю ночь летает,
Мышей добывает,
А станет светло –
Спать летит в дупло.**



Сова

Филин

**Целый день он спать
не прочь,
Но едва настанет
ночь,
Запоёт его смычок.
Музыканта звать...**



Сверчок

**Днём спит,
Вниз головой висит,
Ночью летает,
Пищу на лету добывает**



Летучая мышь

**То погаснет, то
зажжётся
Ночью в роще огонёк.
Угадай, как он
зовётся?
Ну, конечно...**



Светлячок



Спасатель



Охранник



Аварийная служба



Машинист поезда



Полицейский



Лётчик



Таксист



Оператор



Металлург

Пословицы и поговорки

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

Оцените свою работу

- На уроке я узнал(а) ...
- Мне это пригодится в жизни...
- Мне захотелось...

Сон - лучшее лекарство





СПАСИБО!

