

Сон – лучшее лекарство

Савелий Хазанов

1 «В» класс

2015 г.

Третью жизни мы проводим во
сне!

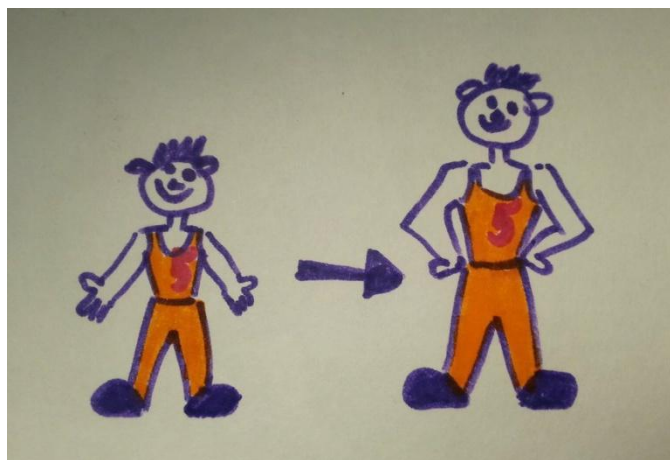
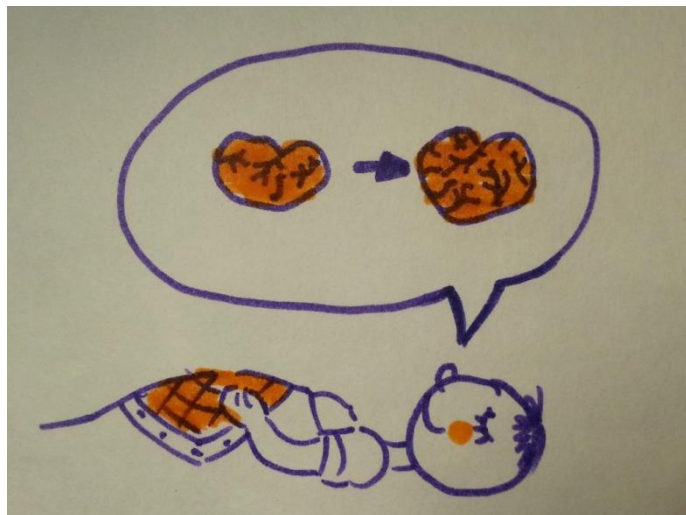
Рекорд без сна 11

СУТОК

Может нам не надо спать???

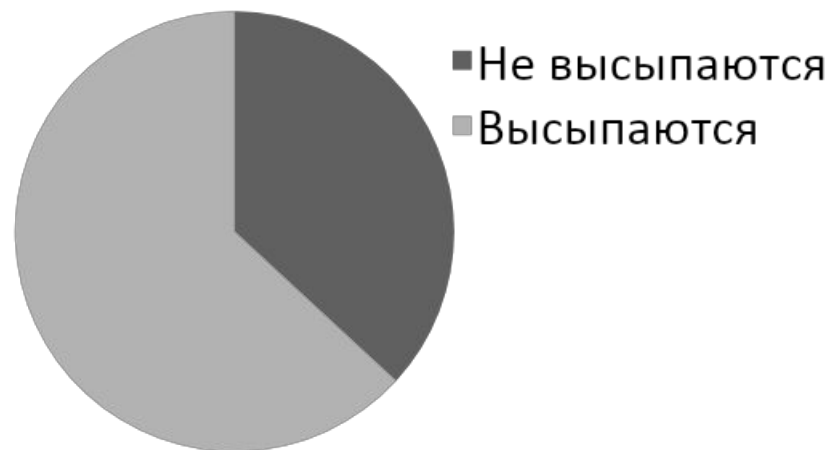
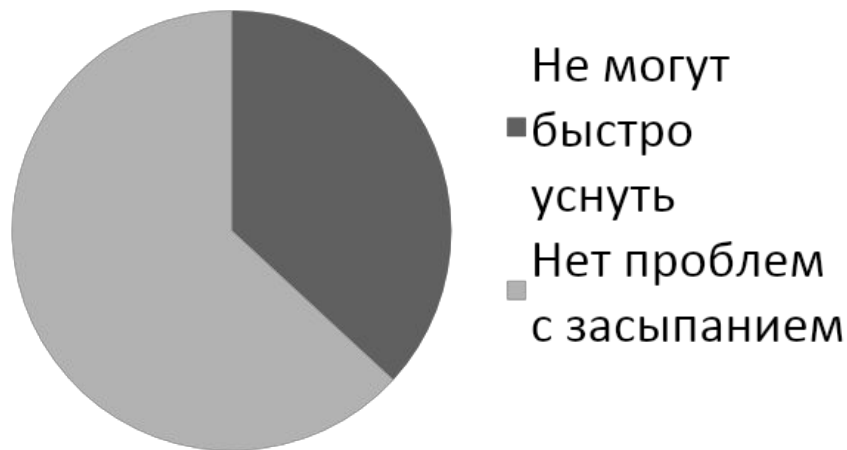
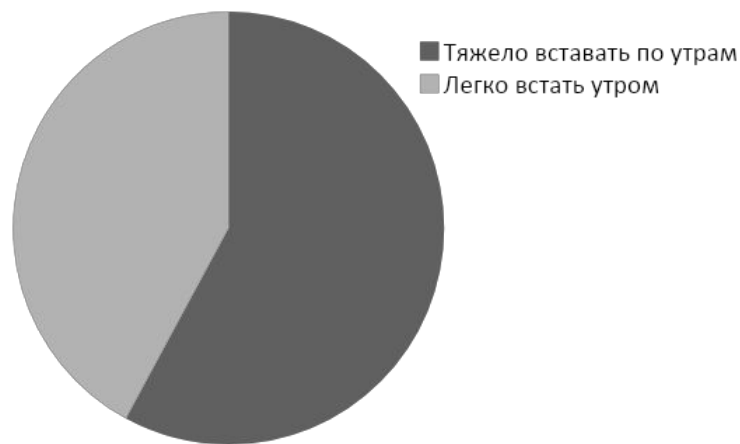
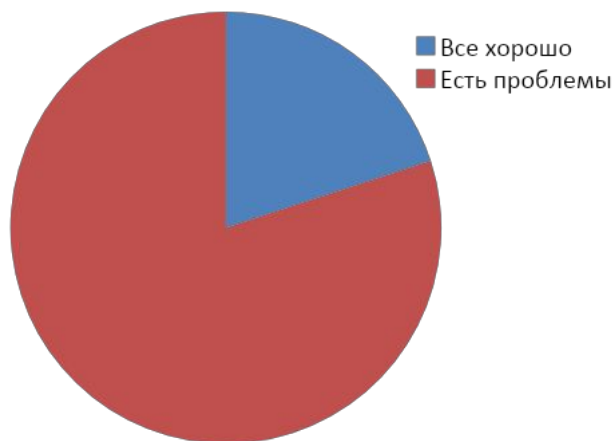


Почему нам нужен сон...





Как спит наш класс..



Как подружиться со СНОМ!

- Спать не меньше 10 часов в сутки.
- Рано ложиться спать. Самый полезный сон с 21 до 24 часов.
- В выходные дни соблюдать правильный режим.



- Спать в проветренной комнате,
на удобной подушке
и в полной темноте.

ПРОБЛЕМА ДОЛГОГО ЗАСЫПАНИЯ

Активный
образ
жизни

=

Здоровая
усталость
к вечеру

=

Быстрый
отход
ко сну



Перед сном...

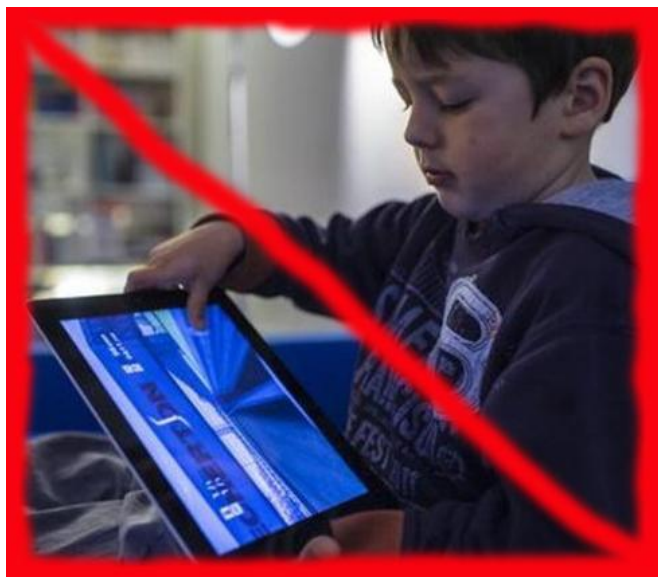
НЕЛЬЗЯ:



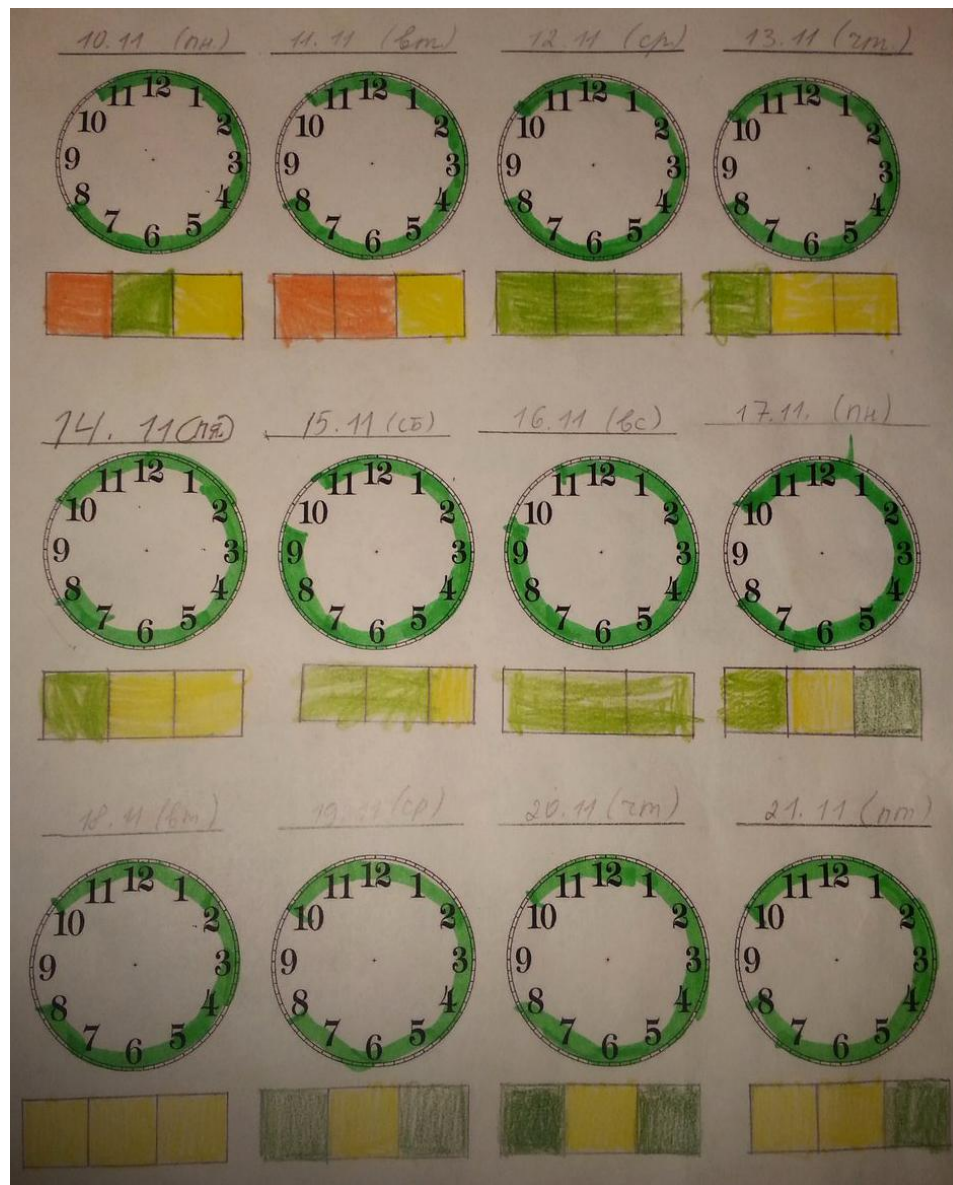
МОЖНО:



Чтобы быстрее уснуть:



Мой «СОННЫЙ» ДНЕВНИК



Сон - это лучшее лекарство!

