

*Солнце село за селом,  
Спят синицы, сойки спят.  
Спит в реке усатый сом,  
Спит и лес, и степь, и сад.  
Стадо спит, пастух и пёс...  
Сон в страну свою унес.*

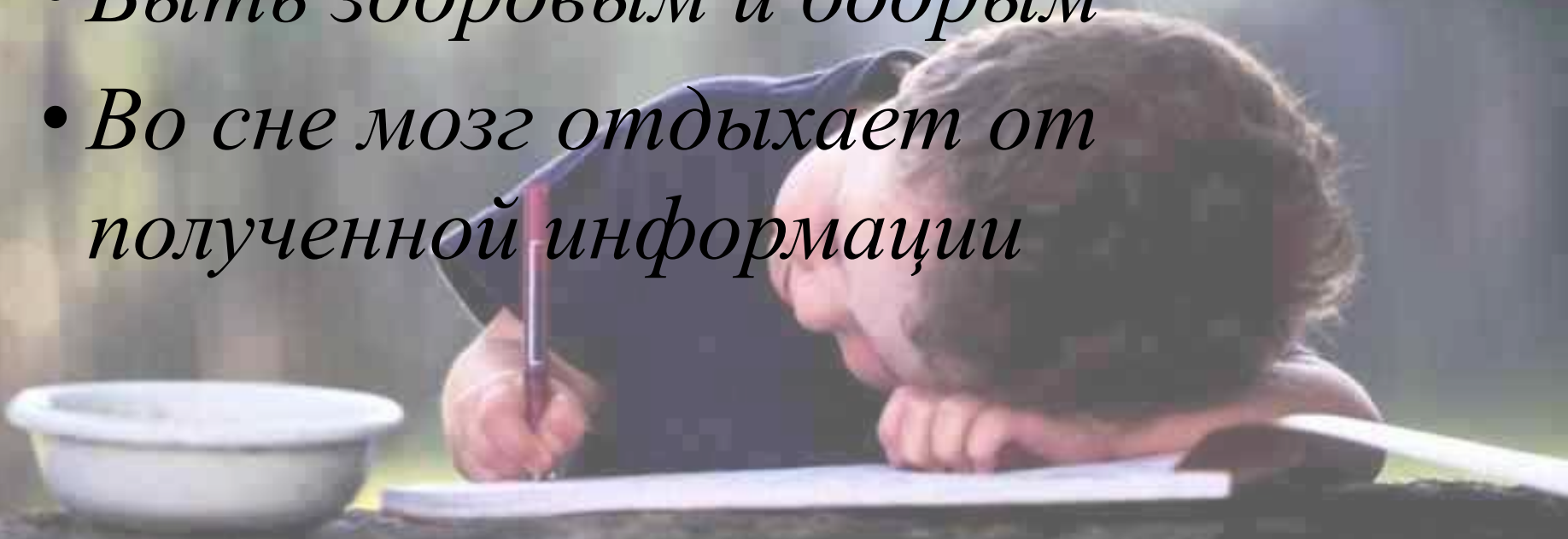
# *Зачем мы спим ночью?*





# Зачем человеку нужно спать?

- *Отдохнуть от дневной работы*
- *Набраться сил к следующему дню*
- *Быть здоровым и бодрым*
- *Во сне мозг отдыхает от полученной информации*



**«Лук – от 7 недугов, а сон – от 100»**



# *Правила подготовки ко сну*



# Нужно умыться и почистить зубы



# Нужно надеть одежду для сна





# Нужно проветрить комнату



# Можно почитать перед сном



# Нужно ложиться спать в одно и тоже время



# *Как спят животные?*

























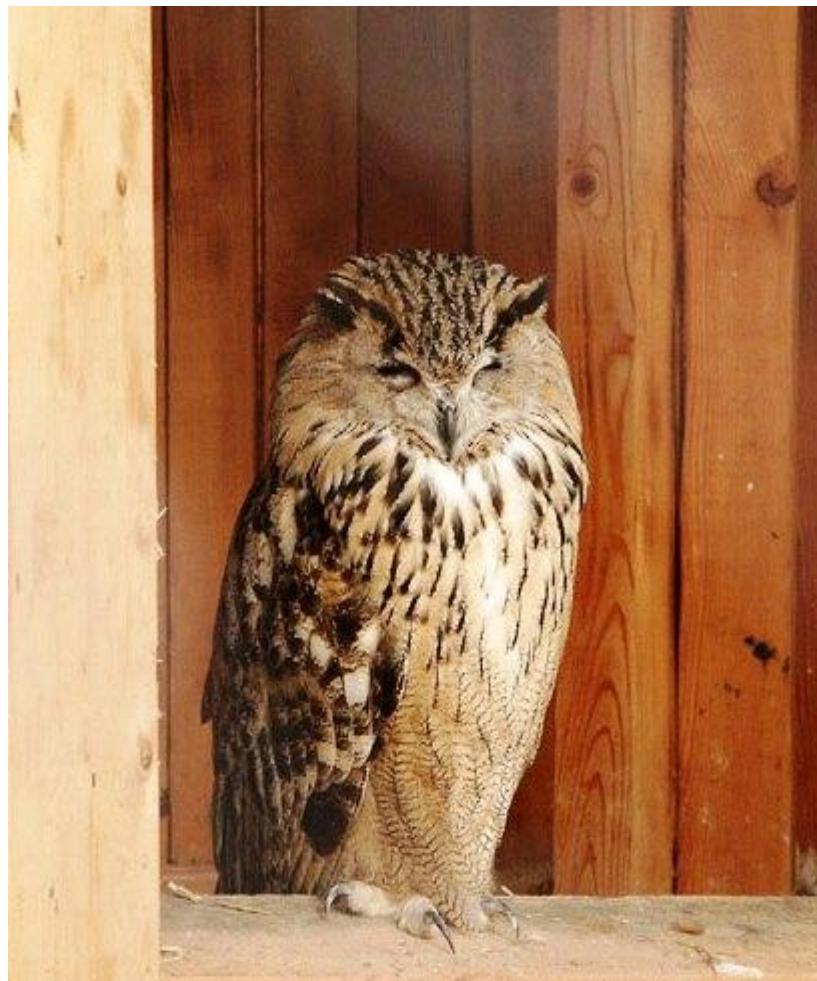


# *Животные, которые не спят ночью*





# Сова



# Сова



# Сова





Летучая мышь

# Летучая мышь



# Летучая мышь



# Летучая мышь



# Летучая мышь





*Кто ночью не спит?*



# Врач



# Пожарный



# Полицейский

