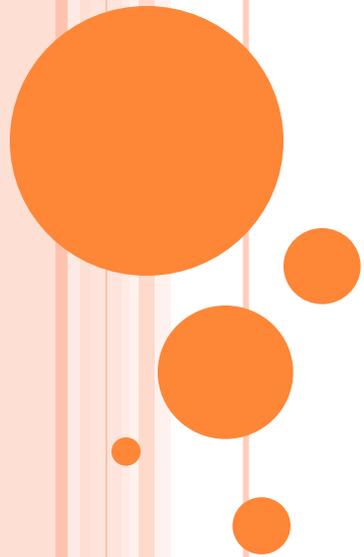


ПОЧЕМУ

И

ЗАЧЕМ?



# ТВОЙ РЕЖИМ ДНЯ



# ЗАЧЕМ МЫ НОЧЬЮ СПИМ?

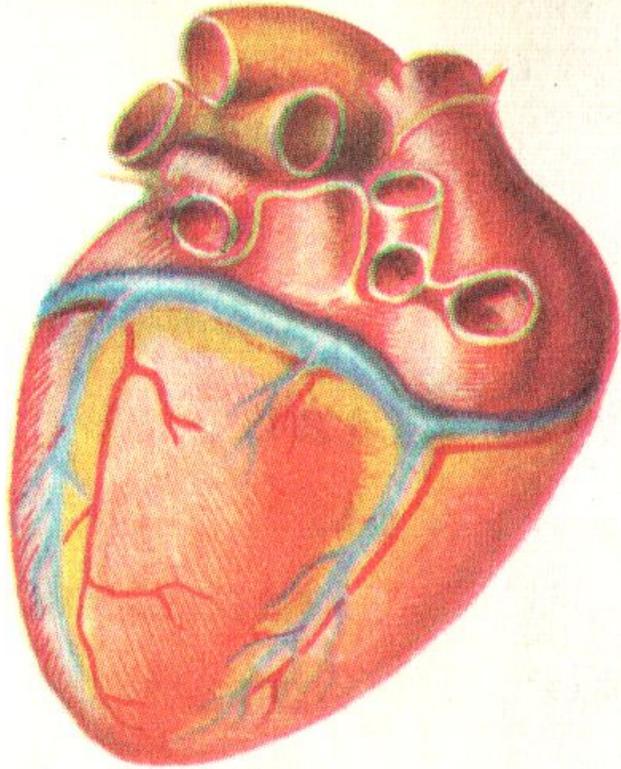
- Увидеть сладкие сны.
- Дать организму отдохнуть.
- Ночью темно, скучно и ничего не видно.



# ЗАЧЕМ МЫ НОЧЬЮ СПИМ?

- За день человек устает. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать.





- Сердце работает непрерывно, даже когда мы спим. От работы сердца зависит здоровье человека.



Ученику необходимо обеспечить достаточное ночное время для отдыха (в среднем, 10 часов). Правила здорового сна для школьников такие же, как и для взрослых:

- хорошо проветренная комната;
- удобная чистая постель;
- легкий ужин;
- Очень важно ограничивать просмотр телевизора и компьютерные игры в вечернее время.
- Перед сном лучше прогуляться на свежем воздухе,
- уроки стоит готовить днем.

Наиболее оптимальным временем отхода ко сну является 21:00 (9 часов вечера)



# КАКИЕ ЖИВОТНЫЕ НОЧЬЮ НЕ СПЯТ?





# НАШИ РОДИТЕЛИ- ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКИ

- Машинисты
- Проводники
- Дежурные по станции
- Диспетчера



[segodnya.ua->novostey.com](http://segodnya.ua->novostey.com)



ТЕМІРЖОЛСУРЕТ  
<http://tzhs.narod.ru/>



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!



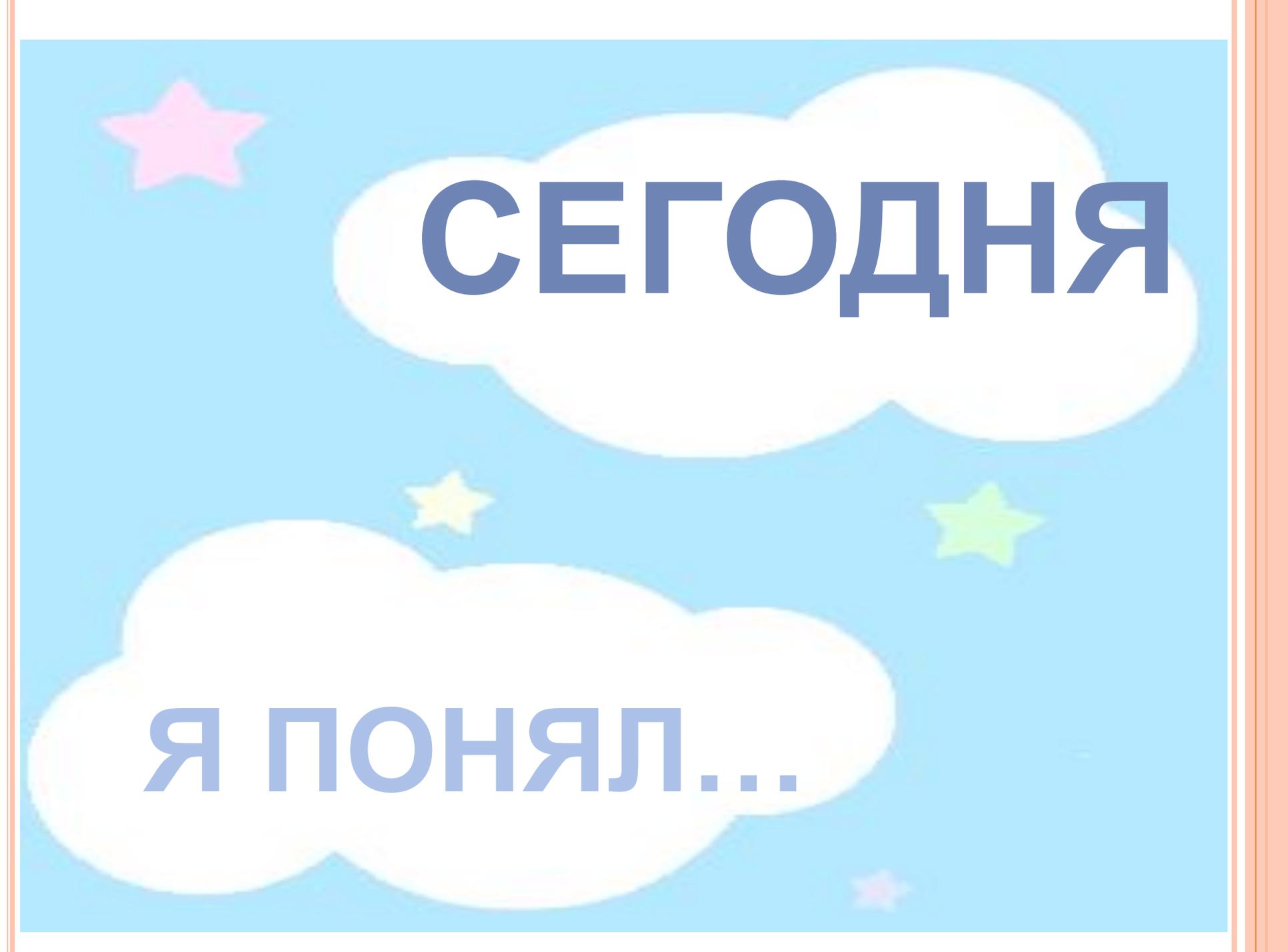
# ПОДВЕДЁМ ИТОГ

о,р,и,х,о,ш,й	Хороший
о,н,с	сон-
э,о,т	это
ш,и,л,у,ч,й	лучший
х,ы,д,т,о	отдых.



ХОРОШИЙ СОН -ЭТО ЛУЧШИЙ ОТДЫХ.





**СЕГОДНЯ**

**Я ПОНЯЛ...**

