



СОШ

СОШ

Толстова Ю.В.
МОУ СОШ №8
2019 г.

ЦЕЛИ



- ❖ Рассказать о том, что природа и наши тела функционируют по определённому расписанию.
- ❖ Помочь детям осознать, что спать слишком много или слишком мало – не способствует поддержанию здоровья. Организм работает наилучшим образом, когда человек спит в день столько, сколько необходимо.
- ❖ Формирование здорового образа жизни и здорового мышления.



МОЗГ ЧЕЛОВЕКА



1. Полноценное питание.



2. Пить воду.



3. Свежий воздух.



4. Спокойный сон.





→ **Физические упражнения на свежем воздухе**



→ **Плотный ужин**



→ **Выключенный свет**



→ **Закрытые форточки, двери**



→ **Пустой желудок**



→ **Громкая, устрашающая музыка**



→ **Ярко горящая лампочка**

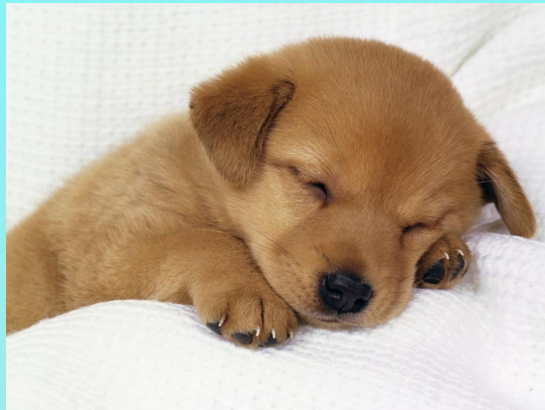


→ **Тихая обстановка**



→ **Выключенный свет**





ЧТО МЕШАЕТ СПАТЬ?

- ☺ *Включенный телевизор*
- ☺ *Любой шум*
- ☺ *Чрезмерное любопытство*
- ☺ *Боязнь темноты*
- ☺ *Поздний ужин*
- ☺ *День, проведённый без физических упражнений и свежего воздуха*