

# УРОК ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА В 1 Б КЛАССЕ



# ПОЧЕМУ МЫ СПИМ НОЧЬЮ?



# КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ

## НЕЛЬЗЯ

Играть в шумные  
игры

Драться

Смотреть  
страшные фильмы

Поздно ужинать

## НУЖНО

Проветрить  
комнату

Почистить зубы

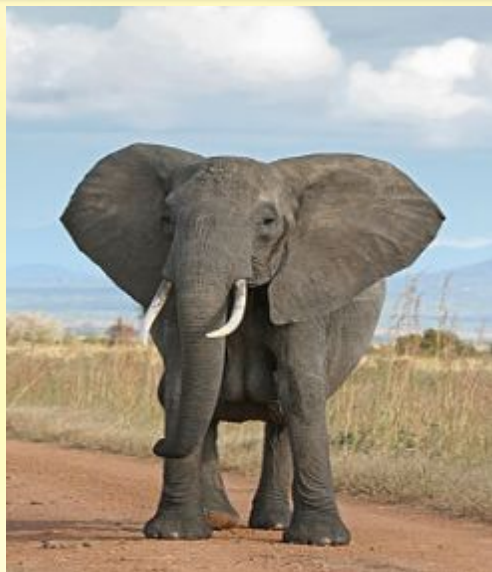
Почитать книгу



# ПРОФЕССИИ ЛЮДЕЙ, РАБОТАЮЩИХ НОЧЬЮ



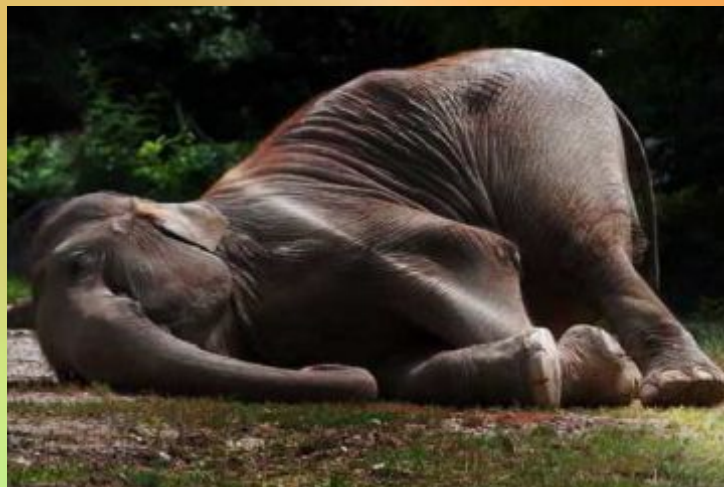
# СОН ЖИВОТНЫХ



**Слоны могут спать стоя. Им хватает трех часов, чтобы передохнуть и набраться сил. Обычно это происходит в самые жаркие часы полудня.**

**Правда поспать удастся не всему стаду. Как правило взрослые животные дежурят по очереди, слегка дремлют, открывают глаза и распрямляют огромные уши, чтобы уловить опасные звуки.**

**Малыши и молодые слоны находятся в безопасности, поэтому им не страшно лечь на бок и спокойно спать.**





**Спать в воде довольно сложно, но дельфины приспособились вздремнуть таким образом, что одна половина полушария мозга у них отдыхает, а другая бодрствует.**



**А пустынная улитка может проспать целых три года!**

# ЖИВОТНЫЕ, КОТОРЫЕ НЕ СПЯТ НОЧЬЮ



# ПОСЛОВИЦЫ О СНЕ

**Сон лучше всякого  
лекарства**

**Каково живется, таково и  
спится**

**Кто хочет много знать, тому надо мало  
спать**



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНЕ

Сон- одно из самых загадочных и интересных явлений в нашей жизни.

Взрослому человеку достаточно спать ночью 6-8 часов, а детям- 10 часов.

Во время сна пульс, давление и дыхание становятся замедленными.

Сны видят все без исключения, но большинство людей сны забывают.

Животные также видят сны.

Наилучший момент для пробуждения- восход солнца.

**МОЛОДЦЫ!**