

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

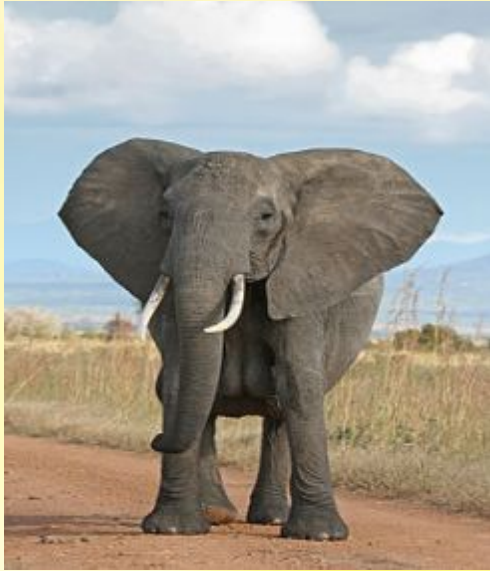
Почитать книгу



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!