



Зачем спят
ночью.

Сон нужен всем.



**Как спят
животные?**



Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму.

Как спят лошади, волки, акулы?



Лошади спят стоя!

Они никогда не падают во сне.

Лошади могут «запирать» суставы ног.



Волк спит как собака.

Акулы никогда не спят!



**Их жабры
устроены так,
что акулы
могут дышать
только «на
ходу» , пока
через жабры
течёт струя
ВОДЫ.**

✧ Летучие мыши спят днём.



Спят они
вниз головой,
зацепившись
ногтём лапки
за какой-нибудь
выступ.



КАК СПЯТ ВАШИ ПИТОМЦЫ?



Сон нужен и человеку.

Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека - самое главное.

Он управляет всем организмом.

А как спит
человек?



Приучайтесь спать лёжа на спине,
на жёсткой постели.

Как чувствует себя человек, если плохо спал?



Плохое самочувствие

раздражительный

Нет
аппетита

вялый



сонный



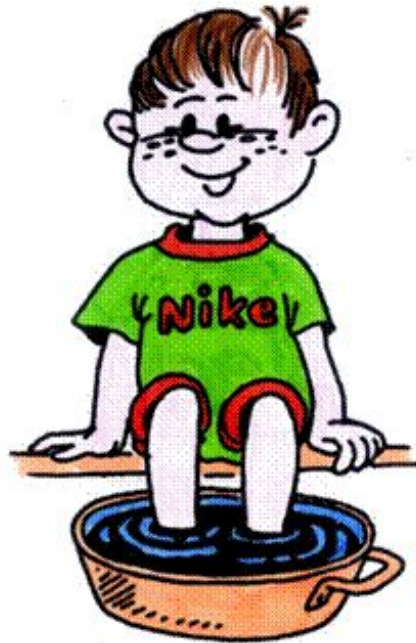


СЕРГЕЙ МИХАЛКОВ

«НЕ СПАТЬ»

Гигиена сна.

Об отдыхе и сне надо заботиться.



МЫТЬ НОГИ
ИЛИ
ПРИНИМАТЬ
ДУШ

ХОРОШО



НАЕДАТЬСЯ,
МНОГО ПИТЬ,
МНОГО СМЕЯТЬСЯ

ПЛОХО



ХОРОШО



ПЛОХО



ХОРОШО



ПЛОХО



ХОРОШО



ПЛОХО



ПЛОХО



ХОРОШО

Как чувствует себя человек, если хорошо спал?

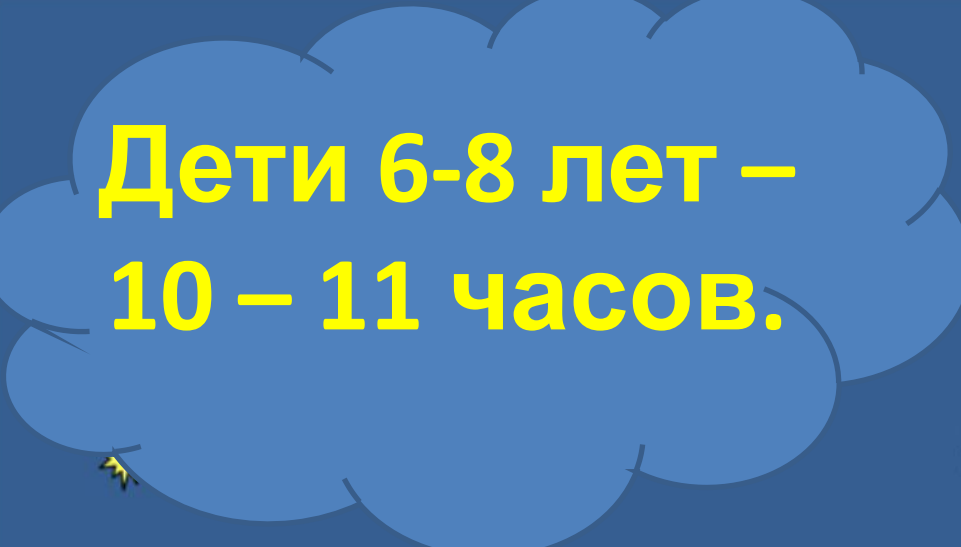
Хорошее настроение

весёлый

бодрый

Хороший
аппетит





**Дети 6-8 лет –
10 – 11 часов.**



**Человек
СПИТ
треть жизни -
около 25 лет.**

Все ли люди спят ночью?



Милиционеры



Врачи



Пекари



Пожарные



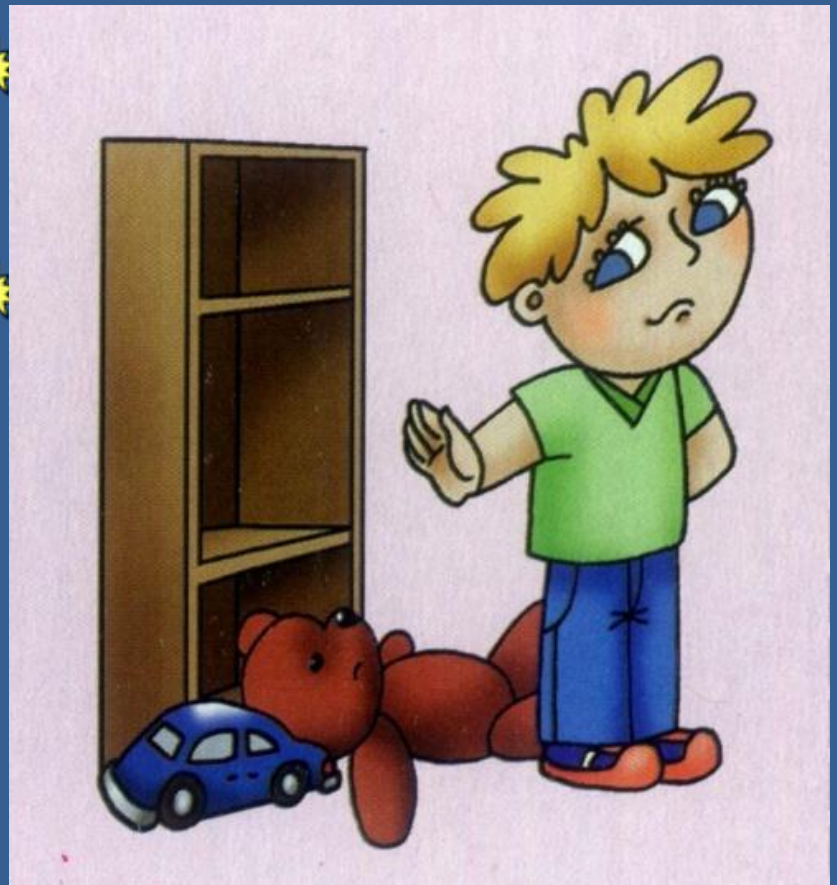
Рабочие на заводе



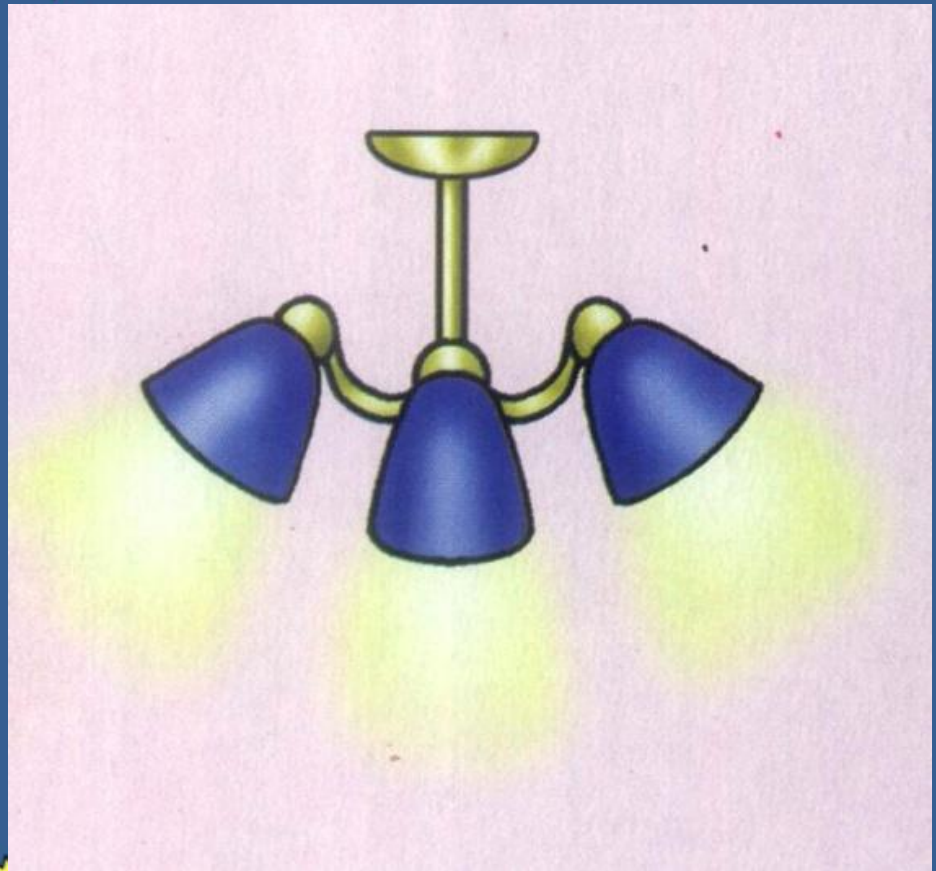
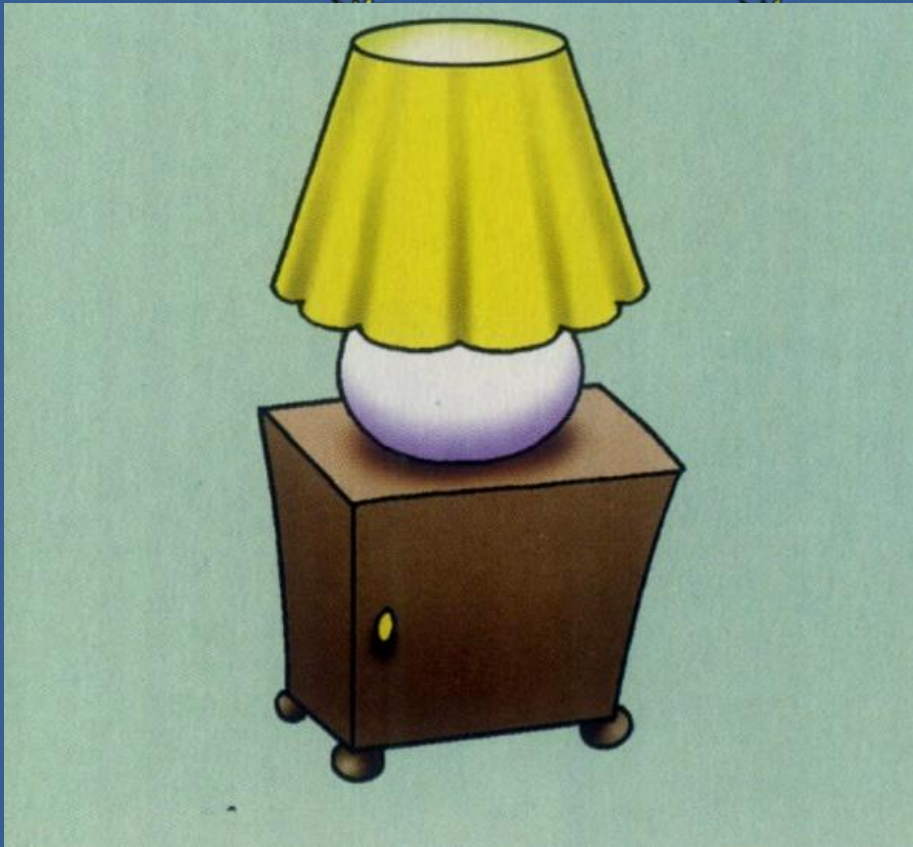
здоровый сон

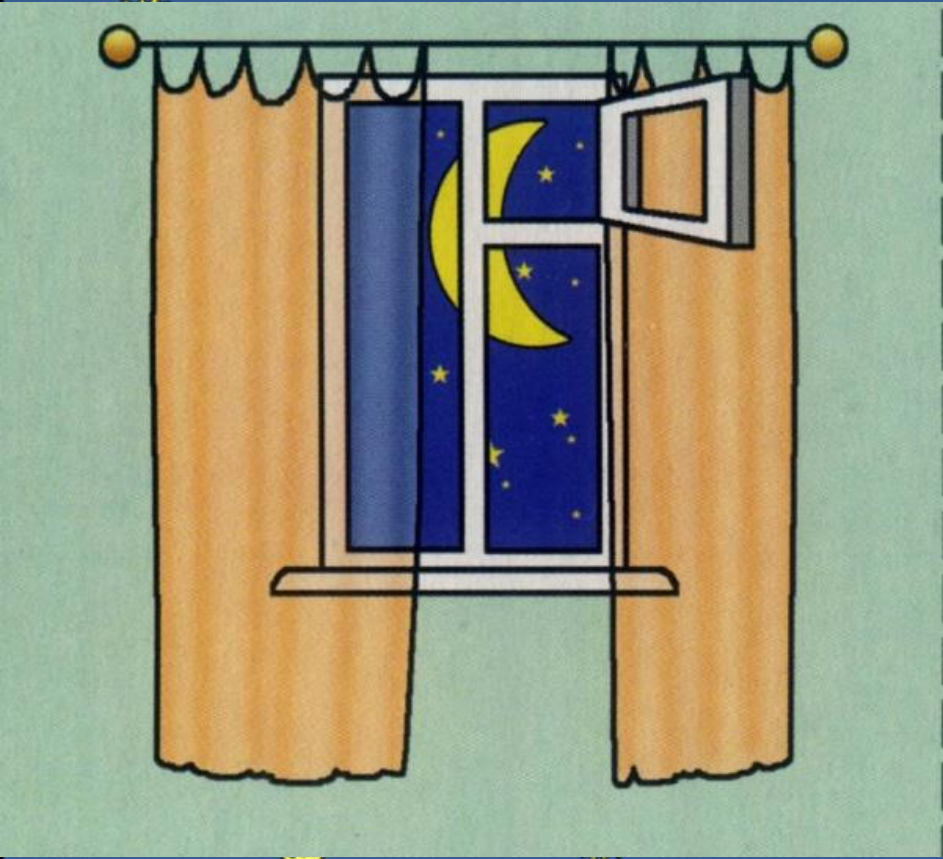
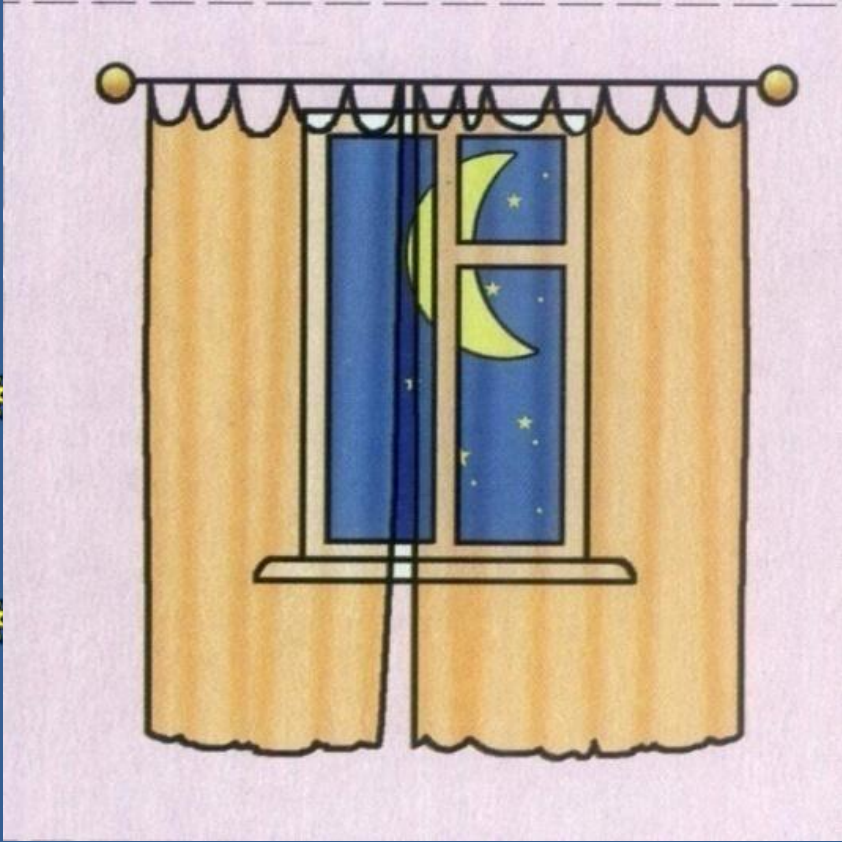
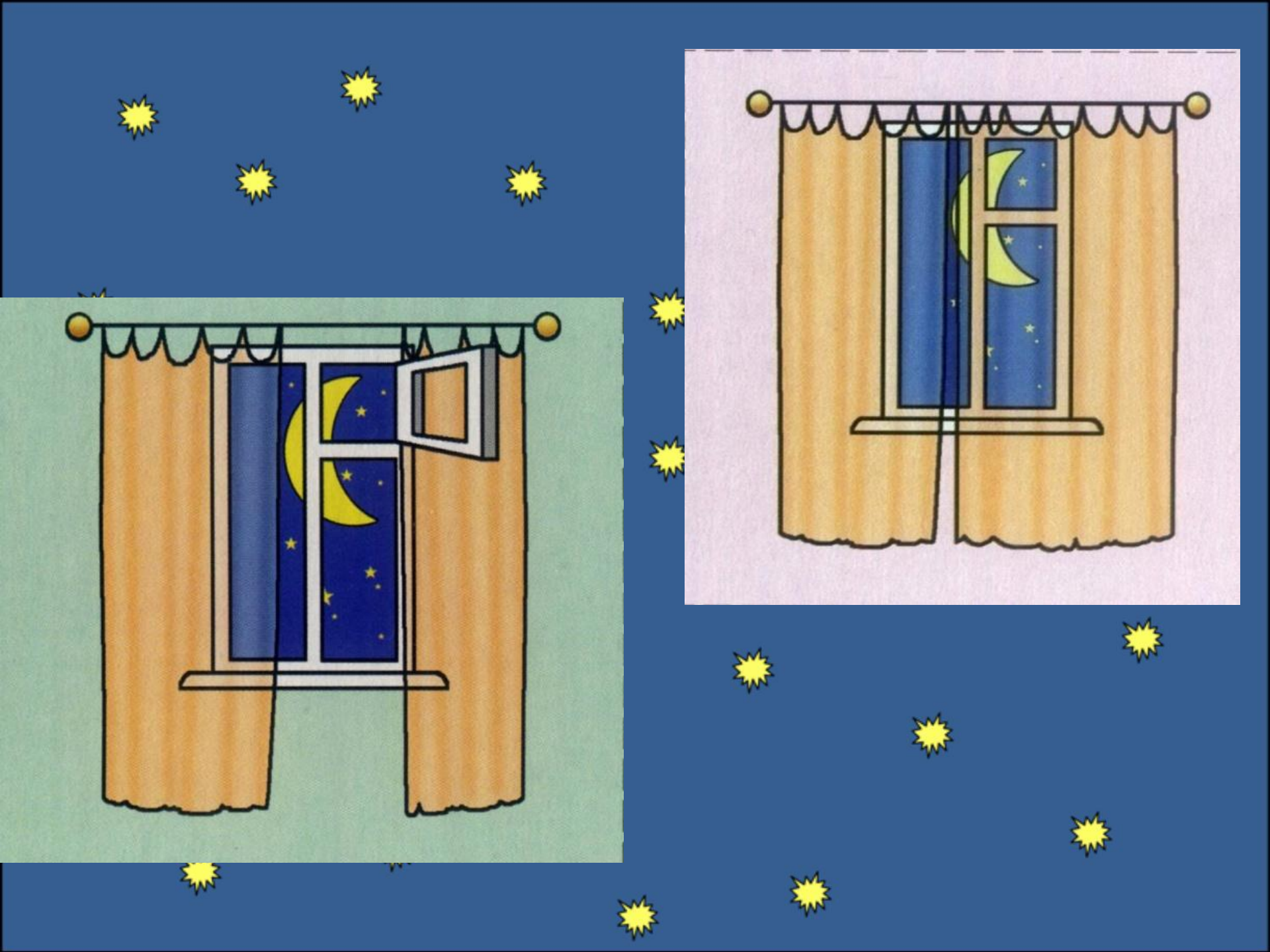


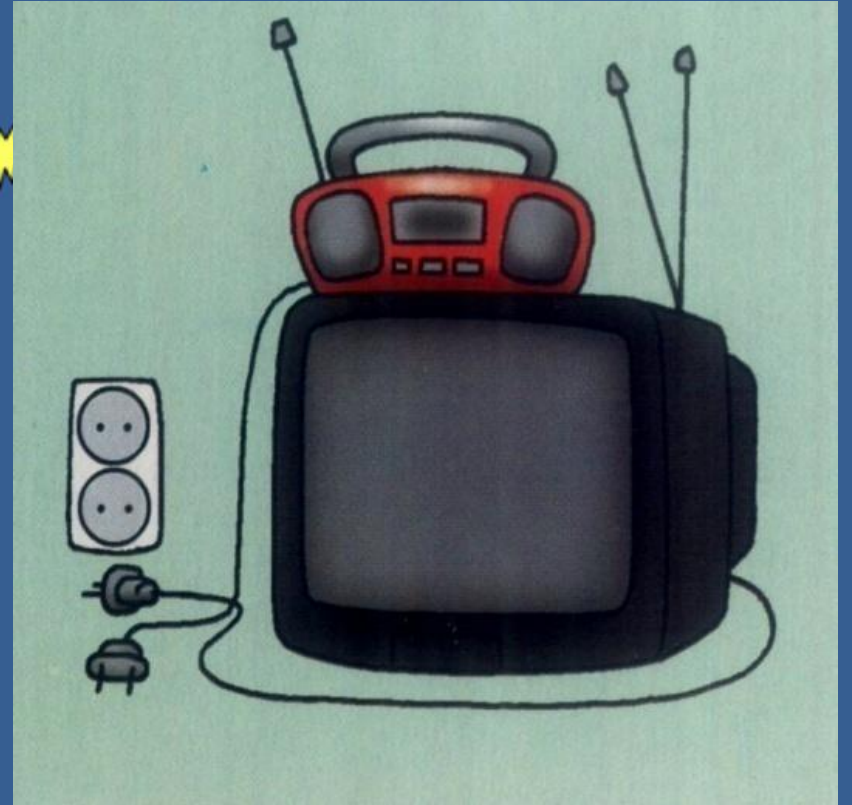
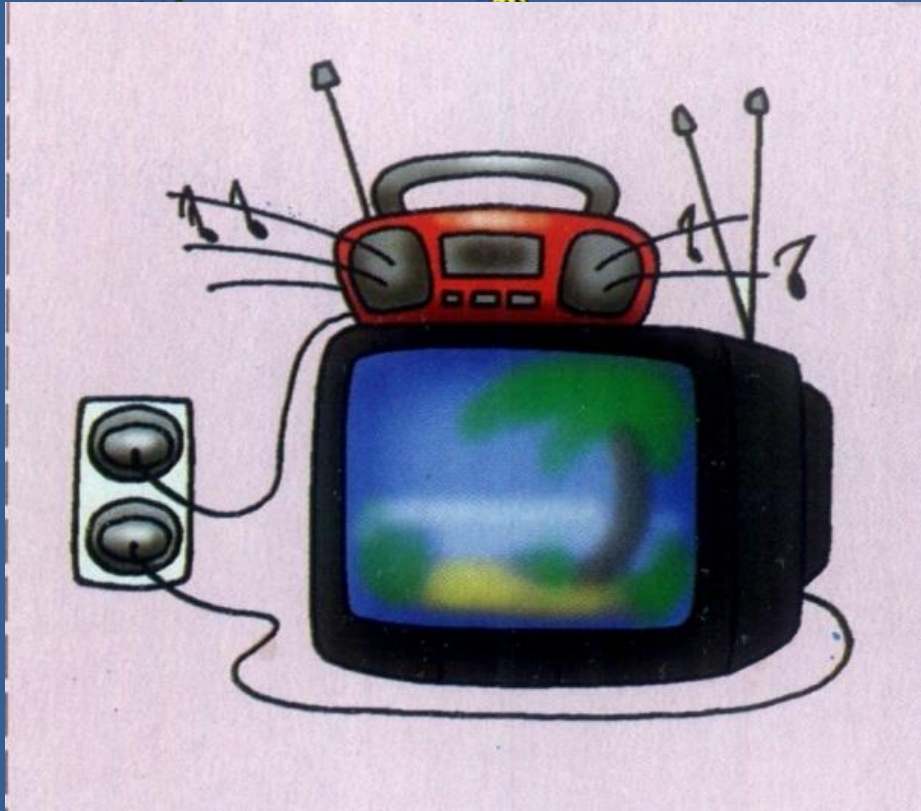
нездоровый сон

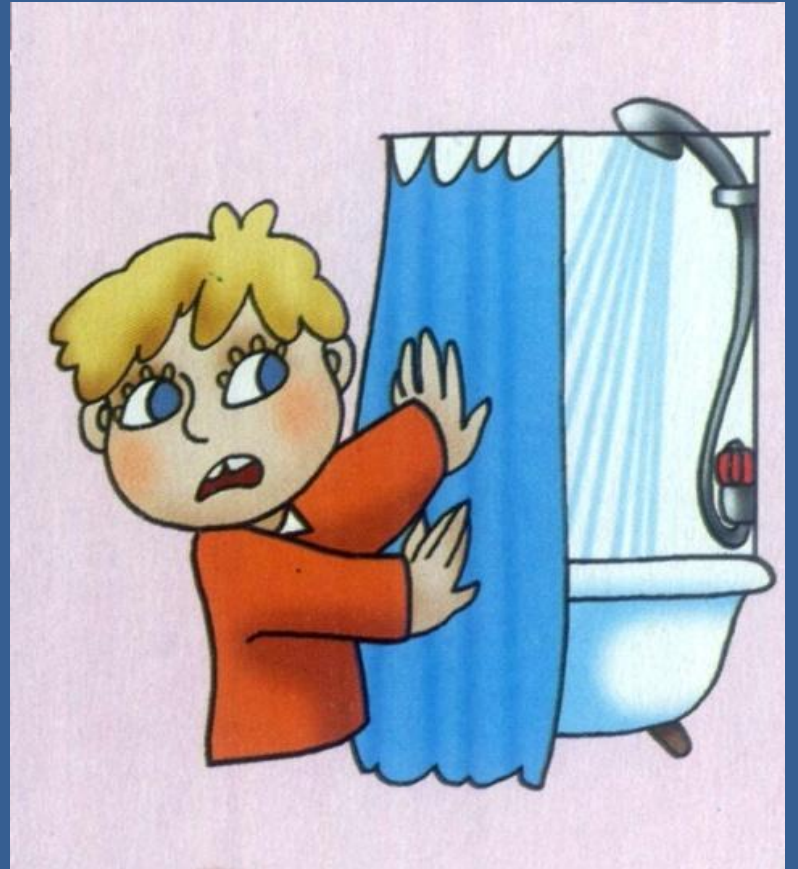




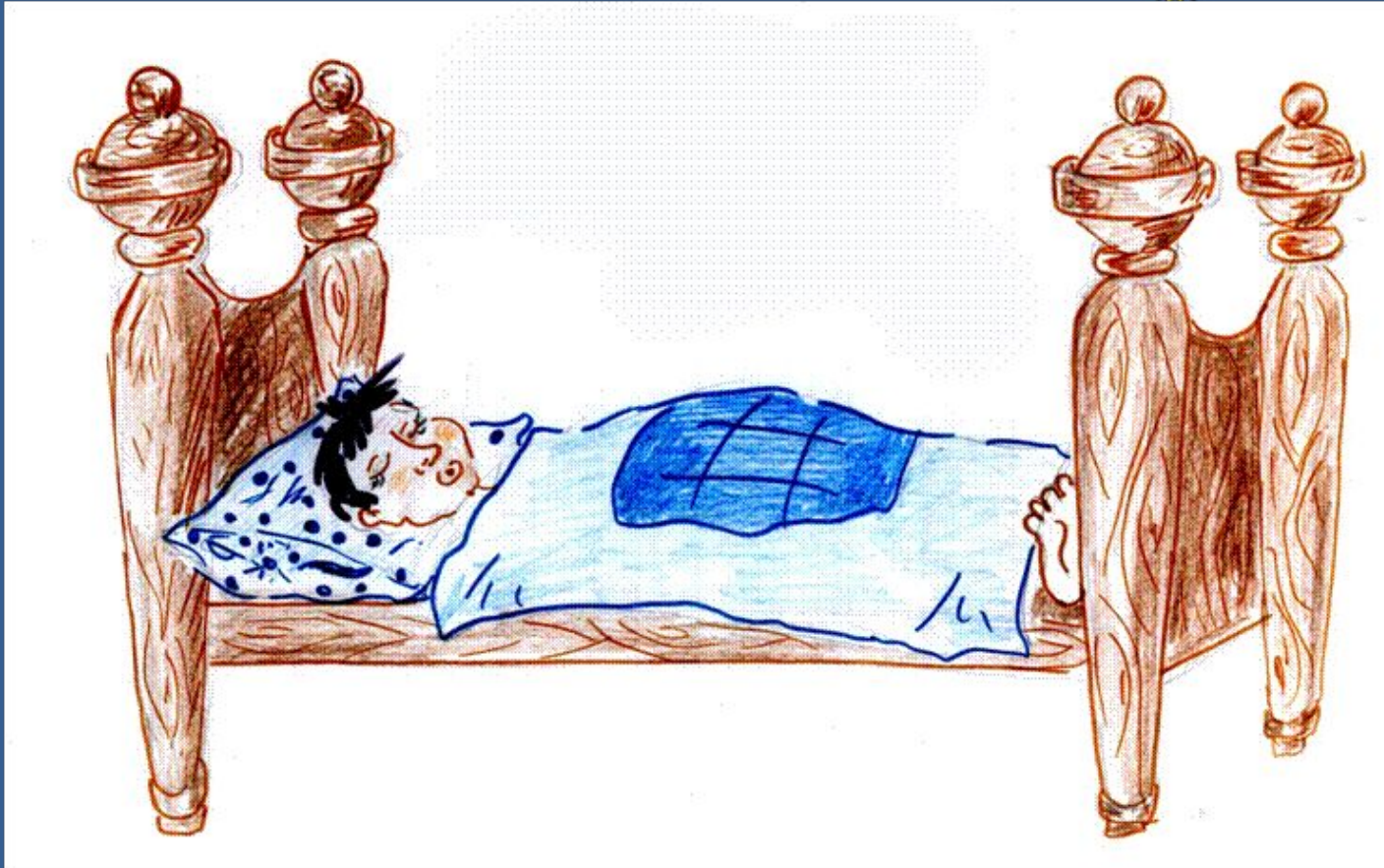








Зачем мы спим ночью?





здоровый сон





нездоровый сон

