

A blue night sky with a yellow crescent moon in the top right corner and several yellow, multi-pointed stars scattered across the scene. A large, dark blue, cloud-like shape is centered in the middle of the image, containing white text.

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

раздражительн
ый

вял
ый

Нет аппетита

сонн
ый

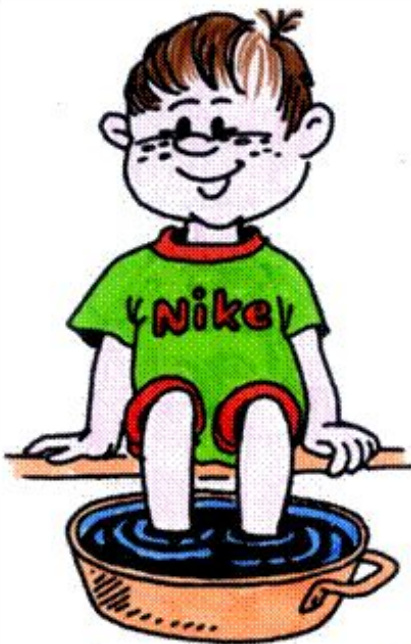


СЕРГЕЙ МИХАЛКОВ

«НЕ СПАТЬ»

Гигиена сна.

Об отдыхе и сне надо заботиться.



МЫТЬ НОГИ
ИЛИ
ПРИНИМАТЬ
ДУШ

ХОРОШО



НАЕДАТЬСЯ,
МНОГО ПИТЬ,
МНОГО СМЕЯТЬСЯ

ПЛОХО



ХОРОШО



**СМОТРЕТЬ СТРАШНЫЕ ФИЛЬМЫ,
СЛУШАТЬ ГРОМКУЮ МУЗЫКУ**

ПЛОХО



ПРОВЕТРИВАТЬ КОМНАТУ

ХОРОШО



ФИЗИЧЕСКИ НАПРЯГАТЬСЯ

ПЛОХО



ХОРОШО



ПЛОХО



ПЛОХО



ХОРОШО

Как чувствует себя человек, если хорошо спал?

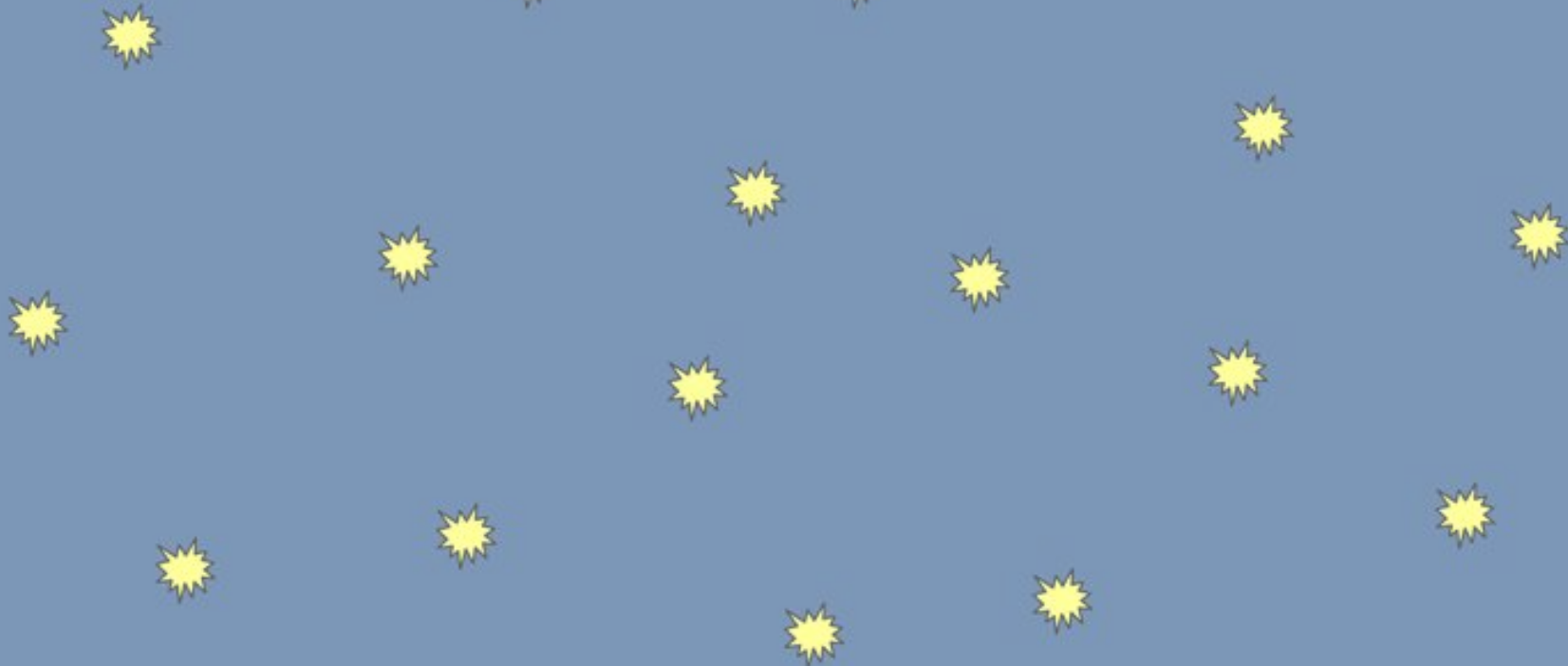


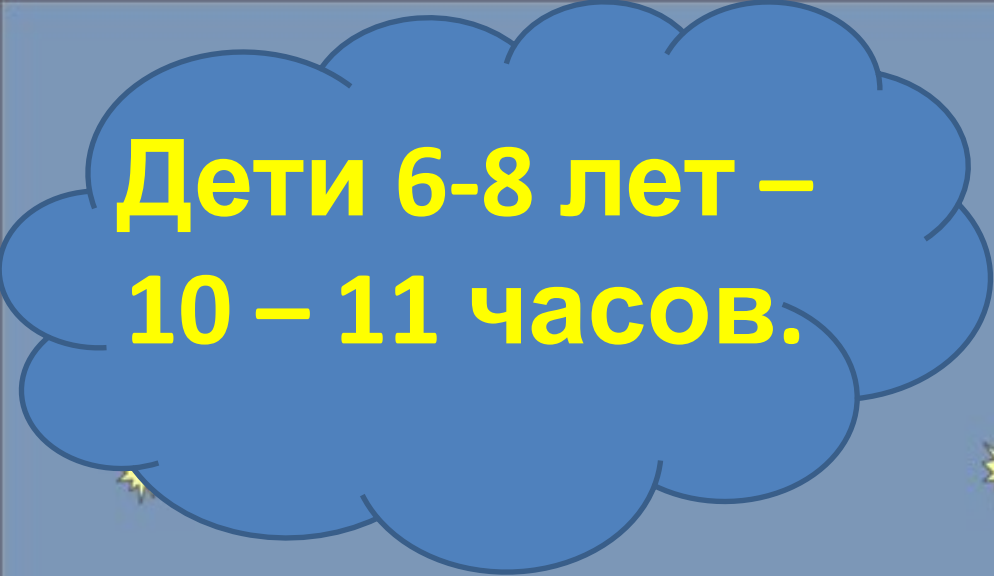
Хорошее настроение

бодрый

весёлый

Хороший
аппетит





**Дети 6-8 лет –
10 – 11 часов.**



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

Все ли люди спят ночью?



Милиционеры



Врачи



Пекари

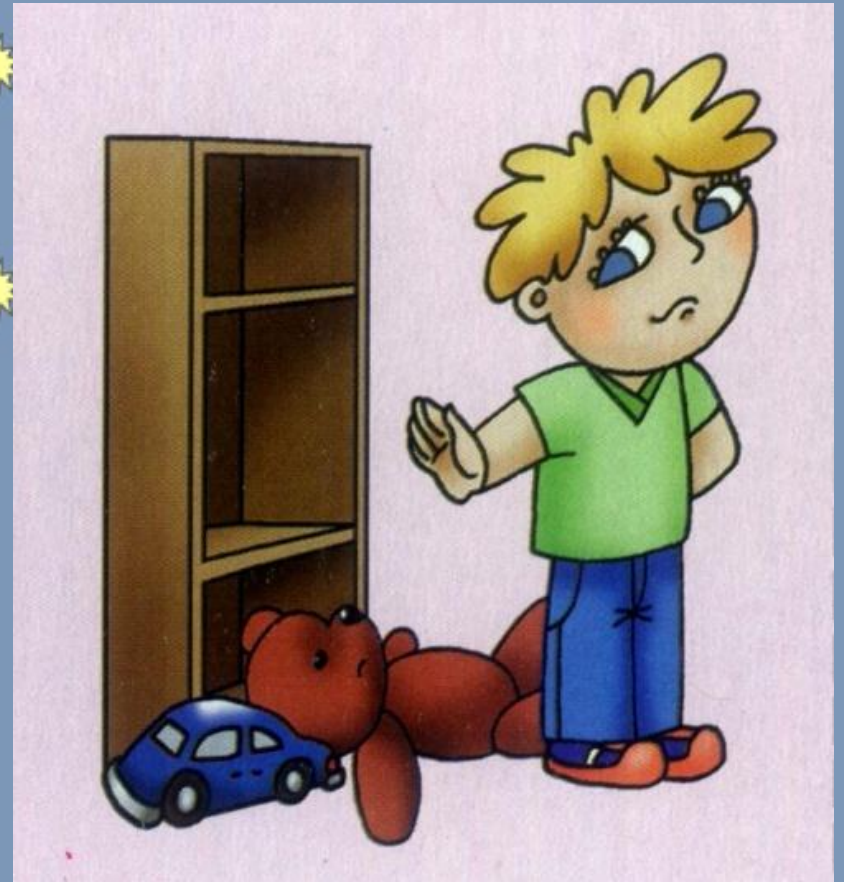


Пожарные

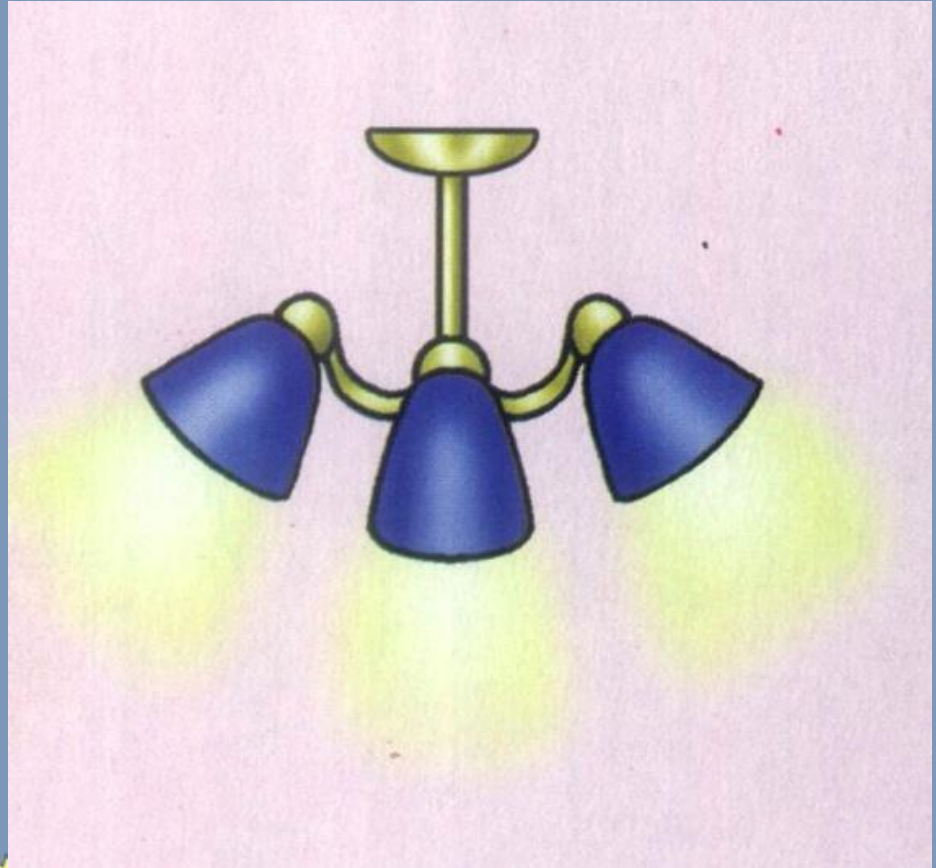
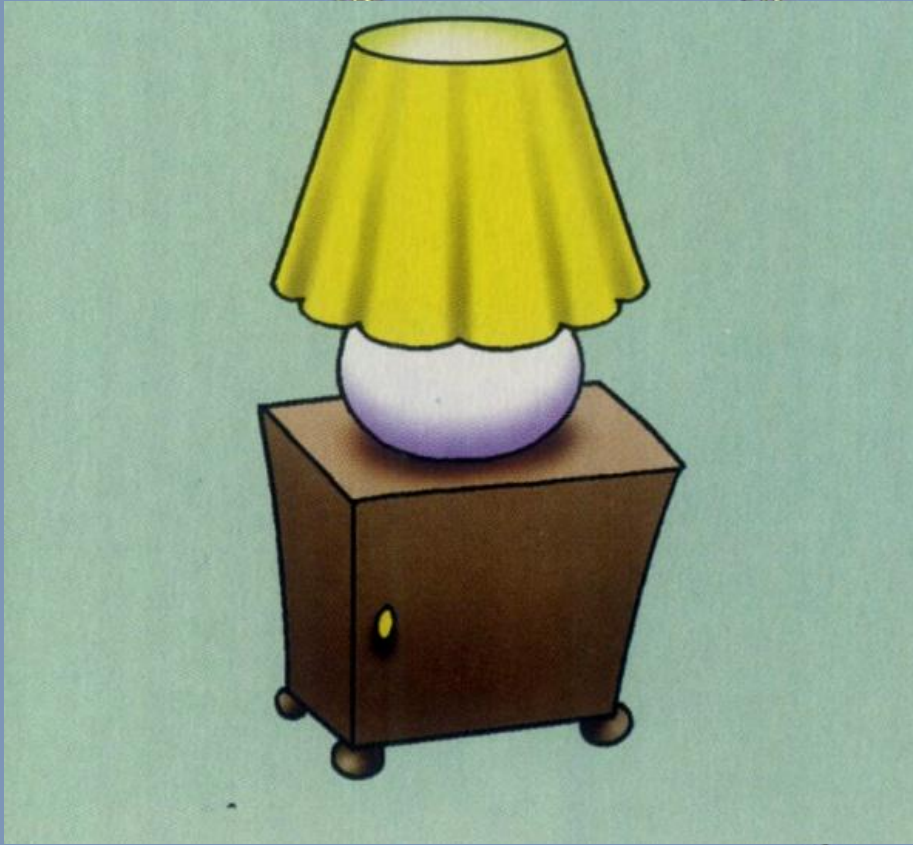


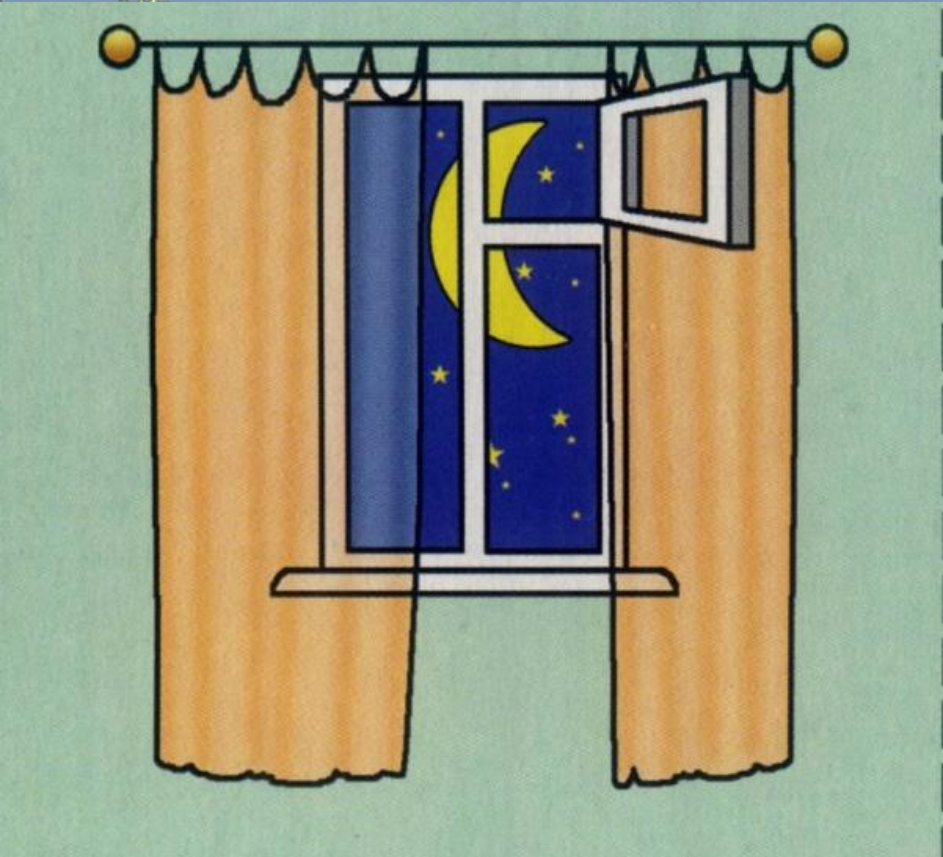
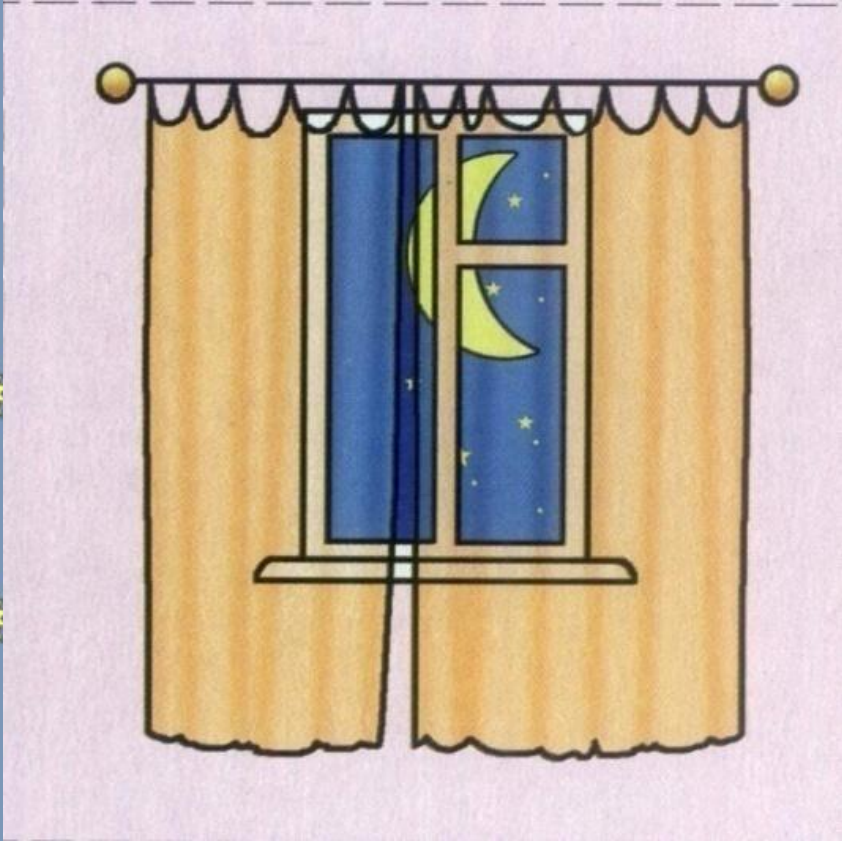
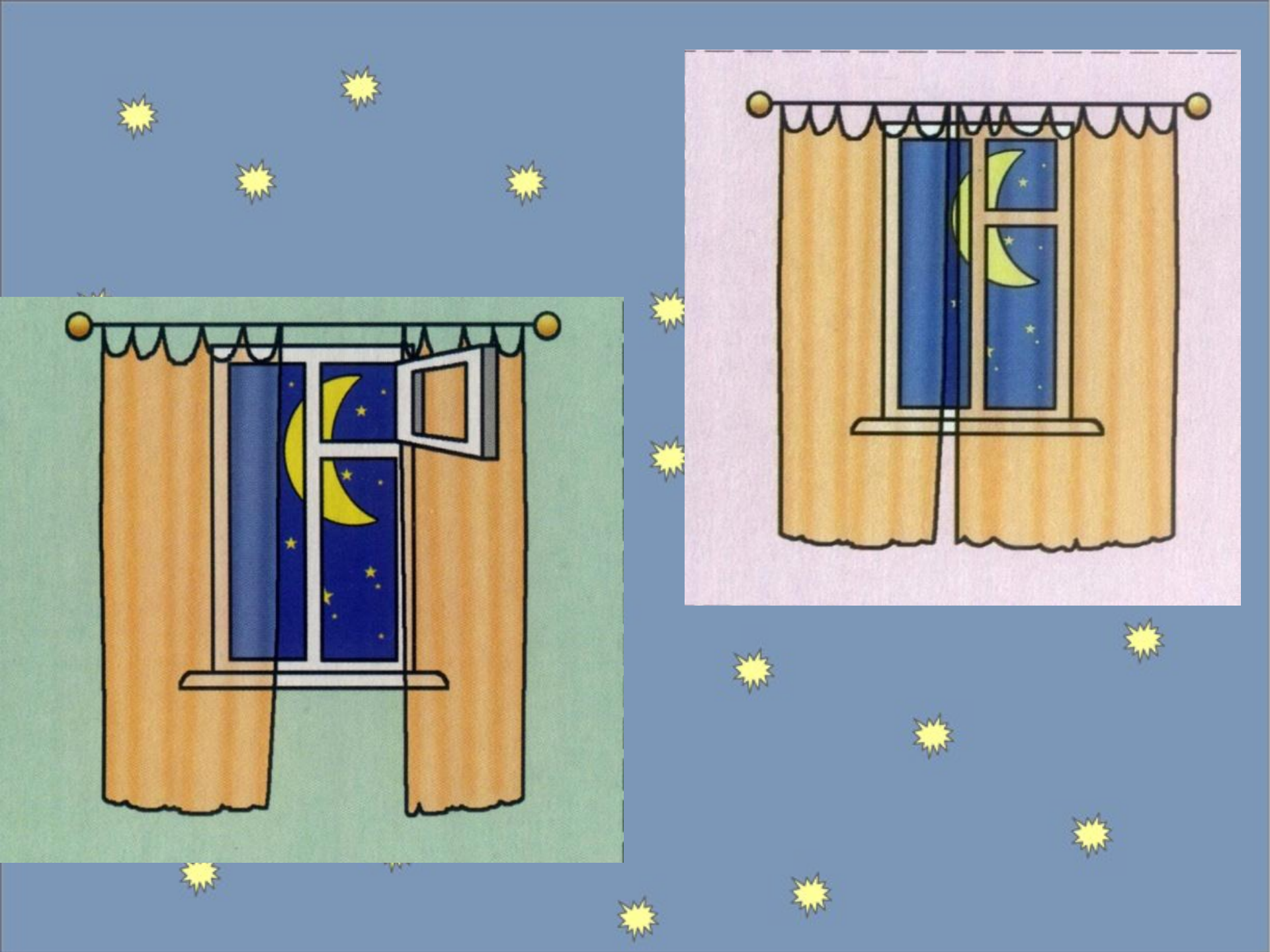
Рабочие на заводе

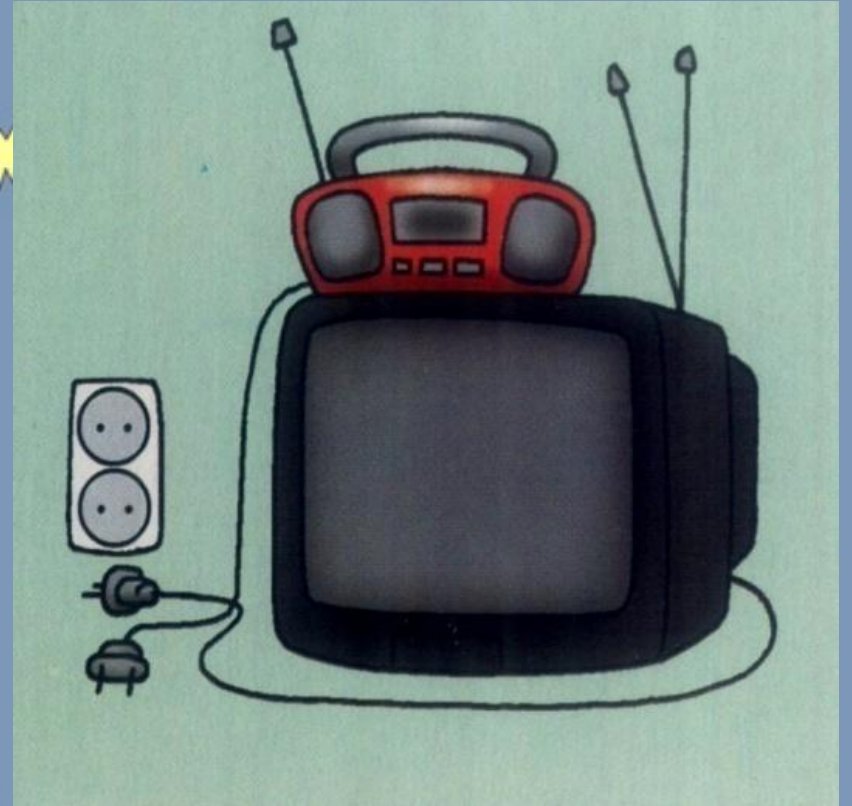
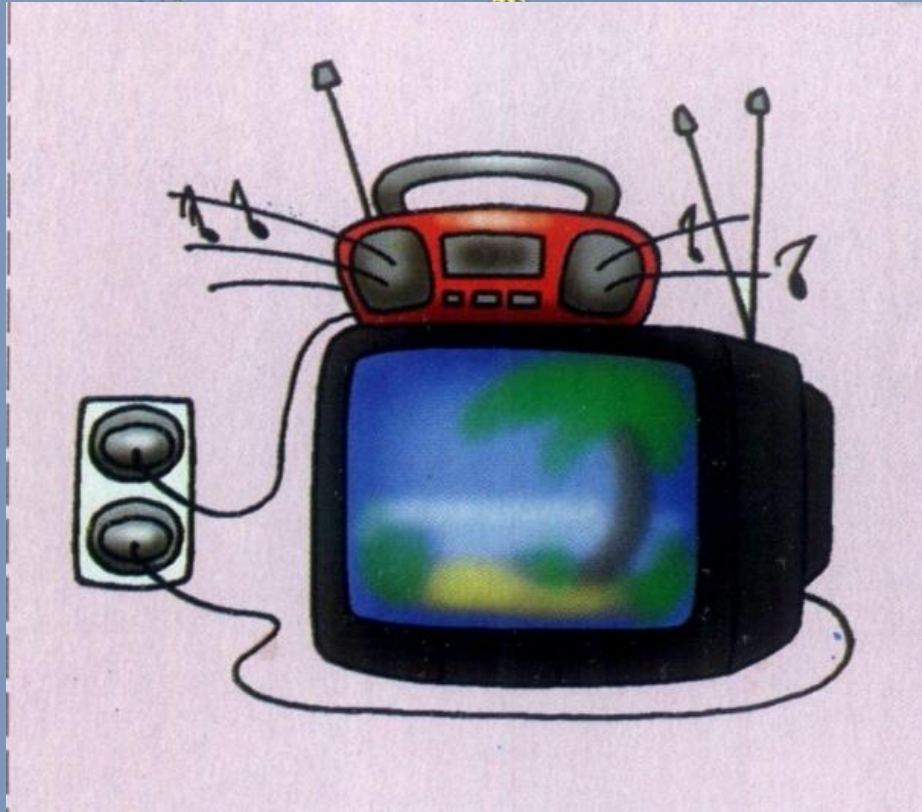


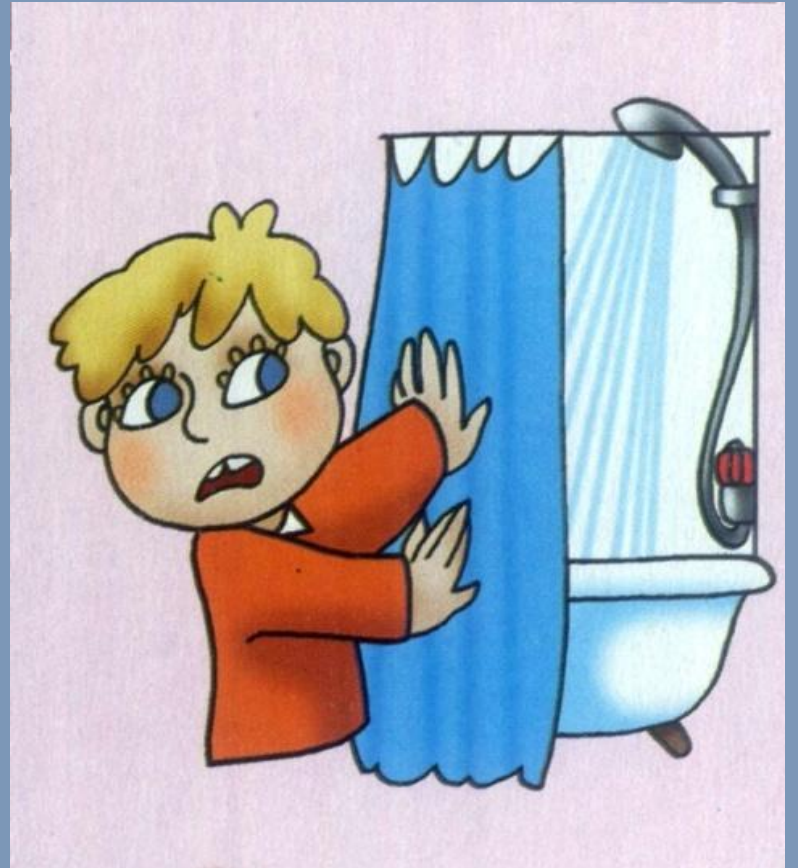












Зачем мы спим ночью?

