

* «ЗДОРОВЫЙ СОН»



Сон – важный фактор в режиме дня.



Расписание сна

23:00

Тело расслабляется, но в каждой клеточке идут восстановительные процессы. Начинается выработка гормонов роста и радости.

22:00

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов - это иммунная система проводит проверку. Температура тела падает. Пора спать.

07:00

Звездный час иммунной системы. Самое время проснуться, встать и размяться.

00:00

Полночь. Мы видим сны. А мозг продолжает трудиться, раскладывая по папкам памяти полученную за весь день информацию.

01:00

Сон очень чуткий. Гормоны радости и роста прекращают вырабатываться. Незалеченный зуб, травмированная коленка могут разнаться и не дадут уснуть до утра.

02:00

Все органы отдыхают, только печень трудится, очищая спящий организм от скопившихся шлаков.

03:00

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание слабые.

04:00

Мозг отдыхает, снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению. Зато чрезвычайно обостряется слух - проснуться можно от малейшего шума.

05:00

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедляется, в принципе организм уже готов проснуться.

06:00

Надпочечники начинают вбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, хотя мозг еще дремлет.



Пословицы и поговорки о сне

* **Утро вечера мудренее.
И рать и воеводу всех
повалит.**

**На весах не взвесишь, на
базаре не продашь, но нет
милее его.**

Загадки о сне

***Что слаще сладкого?
Что слаще мёда и
сильнее льва?
Что можно увидеть с
закрытыми глазами?
(сон)**

Тип человека

Особенности режима

«Жаворонок»



Рано просыпается, рано ложиться спать.

«Сова»



Встаёт поздно, очень активен вечером.

«Голубь»



Не любит рано вставать, но ложиться не поздно.

Сон

- периодически наступающее физиологическое состояние у человека и животных, характеризующееся обездвиженностью и почти полным отсутствием реакция на внешние раздражители, уменьшением активности ряда физиологических процессов,



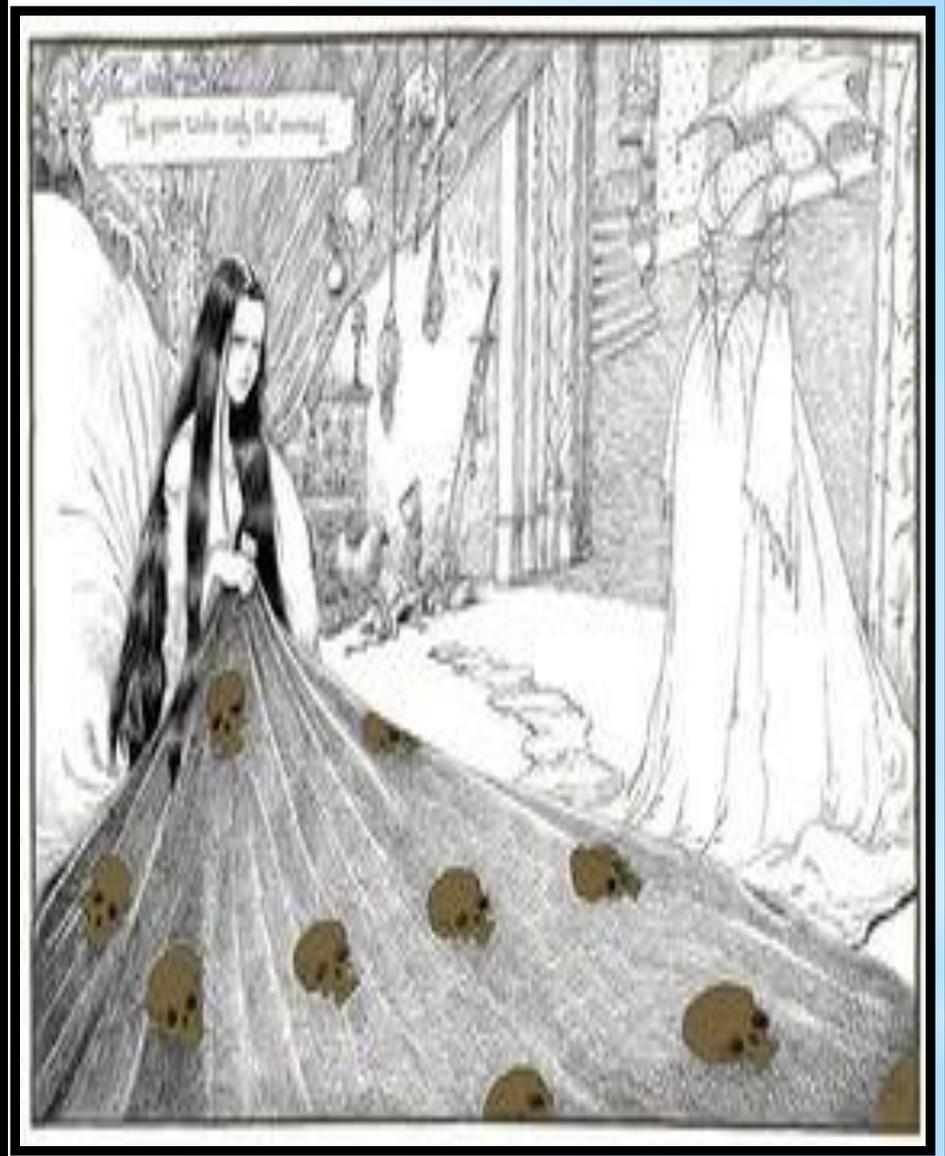
- * Здоровый сон.
- * Спать крепким сном.
- * Погрузиться в сон.
- * Сняться сны.
- * Видеть сон.
- * Приснился страшный сон.



* Толкование о сне



* Вижу сладкие сны



Страшные сны



* Сновидение

У ВАС ТОЖЕ



СБИЛСЯ РЕЖИМ СНА?

Недостаток сна приводит к:

*** Плохое самочувствие.**

Нежелание учиться.

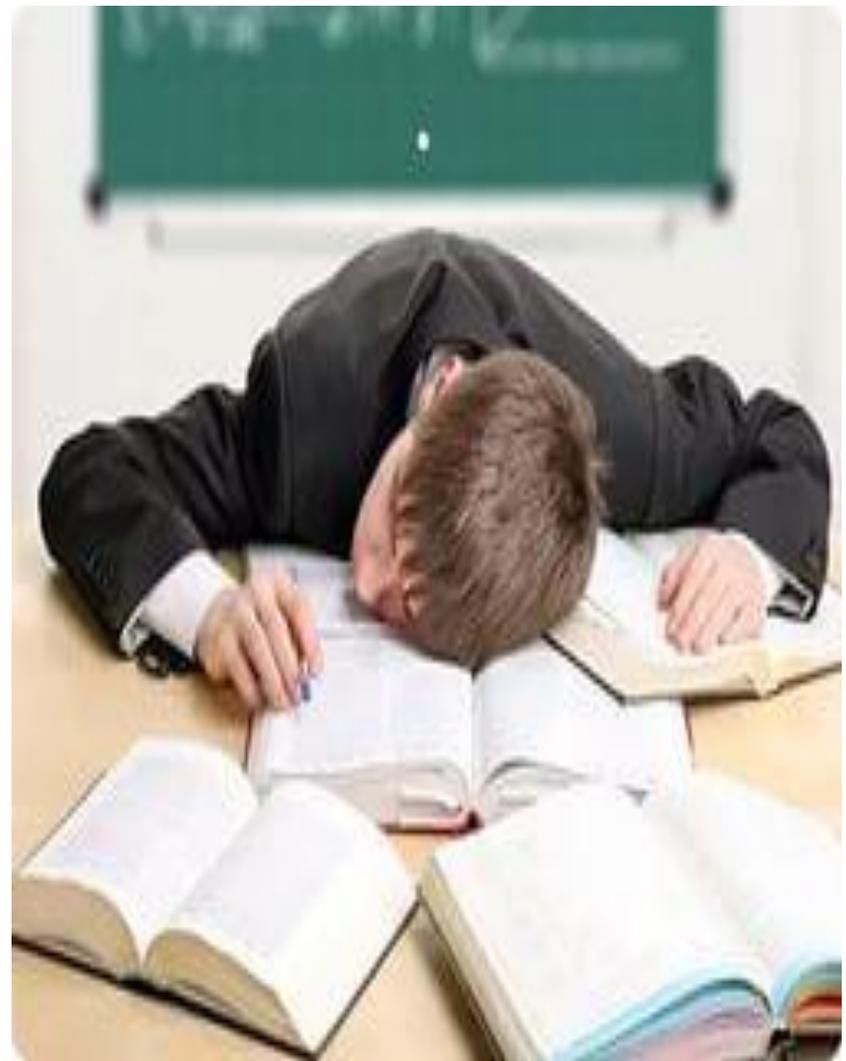
Раздражительность, капризы.

Повышенная нервозность.

Странное поведение.

- Так же нельзя не заметить нарушение режима дня (отдых, сон, питание) приводит к развитию у большинства людей ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, нервно-психических, нарушения обмена веществ.





***Нарушение сна**

Дневной сон



Отдых



- Дневной сон
1-1.5 часа
- Ночной сон
8-9 часов



* **Дневной сон**

ТИХИЙ ЧАС

Одеяло и подушки —
Наша лучшая подружка,
Мам прижимаюсь к ней, щекочу
И посплю часок-другой.



Здоровому сну школьника способствуют:



- Правильный режим сна по расписанию, когда идти в кровать следует в одно и то же время.
- Запрет школьнику сидеть за час перед сном у телевизора или за компьютером.
- Отсутствие родительских нравоучений перед сном, а тем более, наказаний (эмоции не способствуют крепкому сну школьника).
- Регулярное проветривание детской комнаты вечером. Температура здесь в ночное время не должна превышать 20°. Лучше приучить ребенка спать при открытой форточке.
- Отсутствие постороннего шума, который мешает ребенку засыпать (музыка или громко работающий телевизор в соседней комнате).
- Правильная организация спального места школьника, где наиболее важным является индивидуальный подбор для него матраса и подушки.

Ночной сон и успеваемость школьника тесно взаимосвязаны и если ребенку будет обеспечена благоприятная обстановка для здорового отдыха, то он порадует родителей своими успехами.

6. ГИГИЕНА СНА И ОТДЫХА

Сон – это физиологическое состояние, при котором создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма, особенно центральной нервной системы.

Потребность в сне в подростковом возрасте может составлять от 8 до 10 часов и определяется индивидуально, несоблюдение данных норм ведет к переутомлению, снижению трудоспособности, может спровоцировать различные заболевания.

ПОДГОТОВКА КО СНУ

- постоянное время отхода ко сну (не позднее 23 часов);
- ужин не позднее, чем за 2–3 часа до сна;
- спокойные приятные занятия перед сном, позволяющие отвлечься от дневных проблем;
- проветривание комнаты;
- выполнение гигиенических процедур.

ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ СНА

- помещение должно проветриваться;
- кровать должна быть ровной, твердой, соответствующей росту;
- постельные принадлежности предпочтительнее из натуральных тканей;
- полумрак или темнота в помещении;
- отсутствие посторонних шумов.

ПРОБУЖДЕНИЕ

- подъем всегда в одно и то же время;
- выполнение легких физических упражнений в положении лежа;
- несколько глубоких вдохов и выдохов.

1

Сформируй привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время (включая выходные дни).



*На будильник посмотрел
Сразу спать я захотел.
Всегда вовремя ложусь,
Зато бодрим я проснусь.*

2

Позволяй себе отдыхать днем (соблюдай «тихий час»).

*Уставший я пришел из школы,
Уроки делать не могу.
Себе я тихий час устрою
И немного отдохну.*



4

Старайся самостоятельно ложиться спать, без лишних напоминаний и уговоров родителей.

*Вовремя я спать ложусь,
Я на старших не сержусь.
Буду я побольше спать,
Потихоньку подрастать.*



3

Создай для себя «ритуал» отхода ко сну, чтобы подготовиться к засыпанию: придерживайся одинаковой последовательности действий перед сном (например, почистить зубы, надеть пижаму, послушать сказку на ночь, выключить свет).

*Зубки вычистил, умылся
И пижамку я надел.
И любимые картинки
Перед сном я посмотрел.*



5

Избегай яркого освещения перед сном и во время сна (как днем, так и ночью). Старайся не смотреть телевизор и не пользоваться мобильным телефоном, компьютером/планшетом непосредственно перед отходом ко сну, так как свет их экранов мешает заснуть, пусть они будут выключены и во время сна.



*Если в комнате темно,
Тишина глядит в окно,
Быстро сон к тебе придет,
Свою сказку принесет.*

*Если хочешь сил набраться,
На уроках не дремать,
То по телеку страшилки
Перед сном нельзя включать!*

6

Утром при пробуждении и подъеме включай более яркий свет в помещениях – это поможет легче проснуться и взбодриться. Используй достаточную освещенность в течение всего дня.



*Утром ярче свет включай,
Просыпайся и пей чай,
Чтобы в школу не бежать,
На урок не опоздать!*

7

Соблюдай активный образ жизни и регулярно выполняй физические упражнения. Проводи больше времени на свежем воздухе. Однако избегай повышенных физических нагрузок непосредственно перед отходом ко сну.

*Утром делаю зарядку,
Днем играю во дворе.
Ну, а на ночь всегда сказку
Почитаю я себе.*



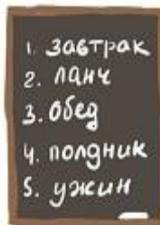
9

Избегай употребления кофеинсодержащих и бодрящих напитков (кока-кола, энергетики, крепкий чай), особенно за 4 часа до отхода ко сну.

*Никогда на сон глядящий
Кофе пить не буду я.
Кока-кола, бутерброды
Перед сном не для меня.
Соблюдай режим питания,
Избегай ты голодания.
Ну, а на ночь перед сном
Выпей меда с молоком.*

10

Принимай пищу в одно и то же время, формируя у себя правильные пищевые привычки. Избегай употребления тяжелой, острой, сладкой пищи, шоколада перед сном.



8

Используй кровать только для сна: не занимайся в кровати чтением, работой за компьютером, просмотром телепередач.



*Для чего тебе кровать?
Каждый знает: чтобы спать!
Ты в постели не читай,
А скорее засымай!*

В какое время
ложиться спать
днём, вечером?

В какое время утром
вставать?



* Покажите на модели часов

Готовимся ко сну

21.00-21-10

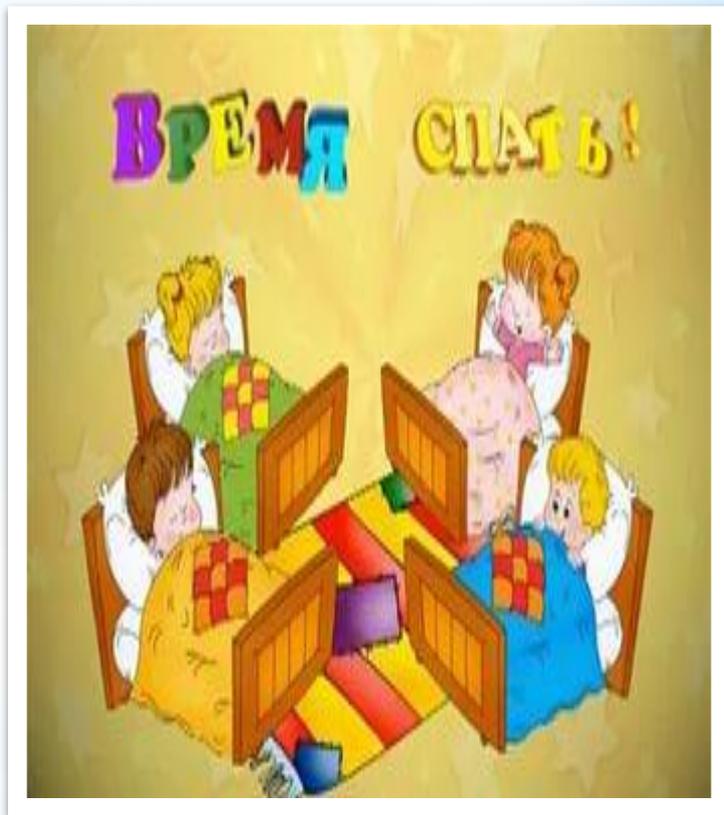
Ждет зубной порошок и журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»
Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.



Капризничает



Можно играть,
шуметь в спальне?



* Спать без
постороннего шума



* Любимые игрушки



*** Рано вставать, рано в кровать
Завтра за партой, не будешь зевать!**

Спокойной ночи, сладких снов!