

ЗДОРОВЫЙ СОН

Учитель начальных классов
МБОУ СОШ № 8 г. Моздока
Сук Наталия Ивановна



Что можно увидеть с закрытыми глазами?



Подумайте и скажите, что такое «сон»? Как вы понимаете?



Ещё с древних времён люди задумывались над этим вопросом. Но, как ни странно, даже в настоящее время учёные не могут дать точного определения сну.





Но каждый из нас знает, если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день. Так как после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, печень). Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.



Всем органам сон полезен, и для всех для них вредно, если человек регулярно недосыпает. Я, когда не выспажусь, становлюсь капризным, раздражительным. Кроме того, в школе хуже, чем мог бы, отвечаю на вопросы учителя и выполняю задания. От недосыпания даже желудок начинает плохо работать.



Учёные, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придерживаться.



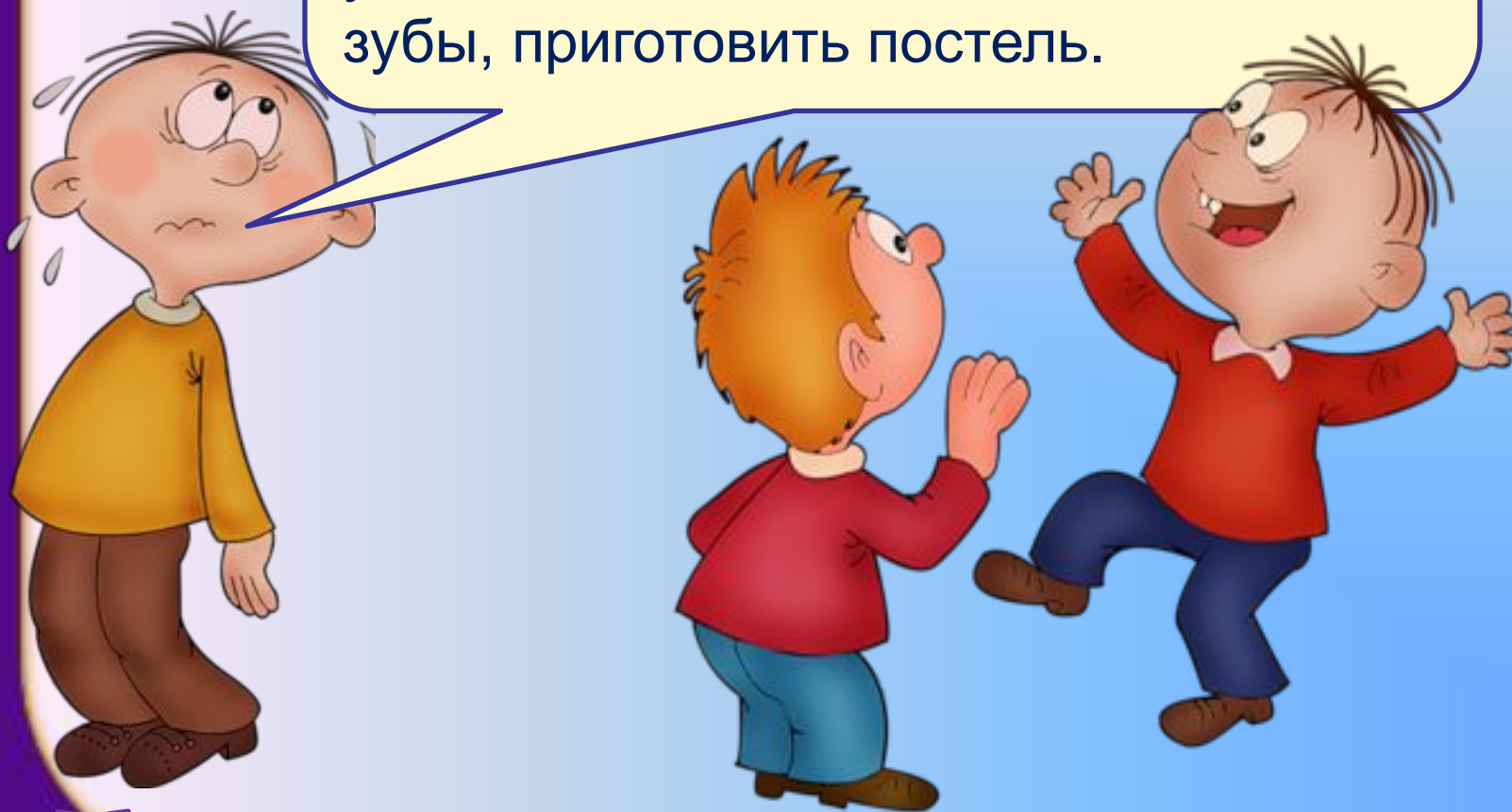
Правило 1.

Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Учёные, врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 ч, а от 8 до 10 лет — не менее 9 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.



Правило 2.

Перед сном совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или умыться, вымыть ноги, почистить зубы, приготовить постель.



Правило 3.

Перед сном освободиться от забот, тревог и неприятностей. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы по телевизору, слушать захватывающие радиопередачи, читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться. И как ему, бедняжке, заснуть, если его переполняют страшные картины: стрельба, убийства, визг сирен?



Правило 4.

Ужинать рекомендуется за 1-2 часа до сна. Не есть на ночь. Иначе желудку вместо того, чтобы спокойно отдыхать, придётся изо всех сил начать переваривать то, что ты съел. Заснуть на полный желудок довольно трудно.



Правило 5.

Спать в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть и спокойно спать.



Правило 6.

Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне 20°C.



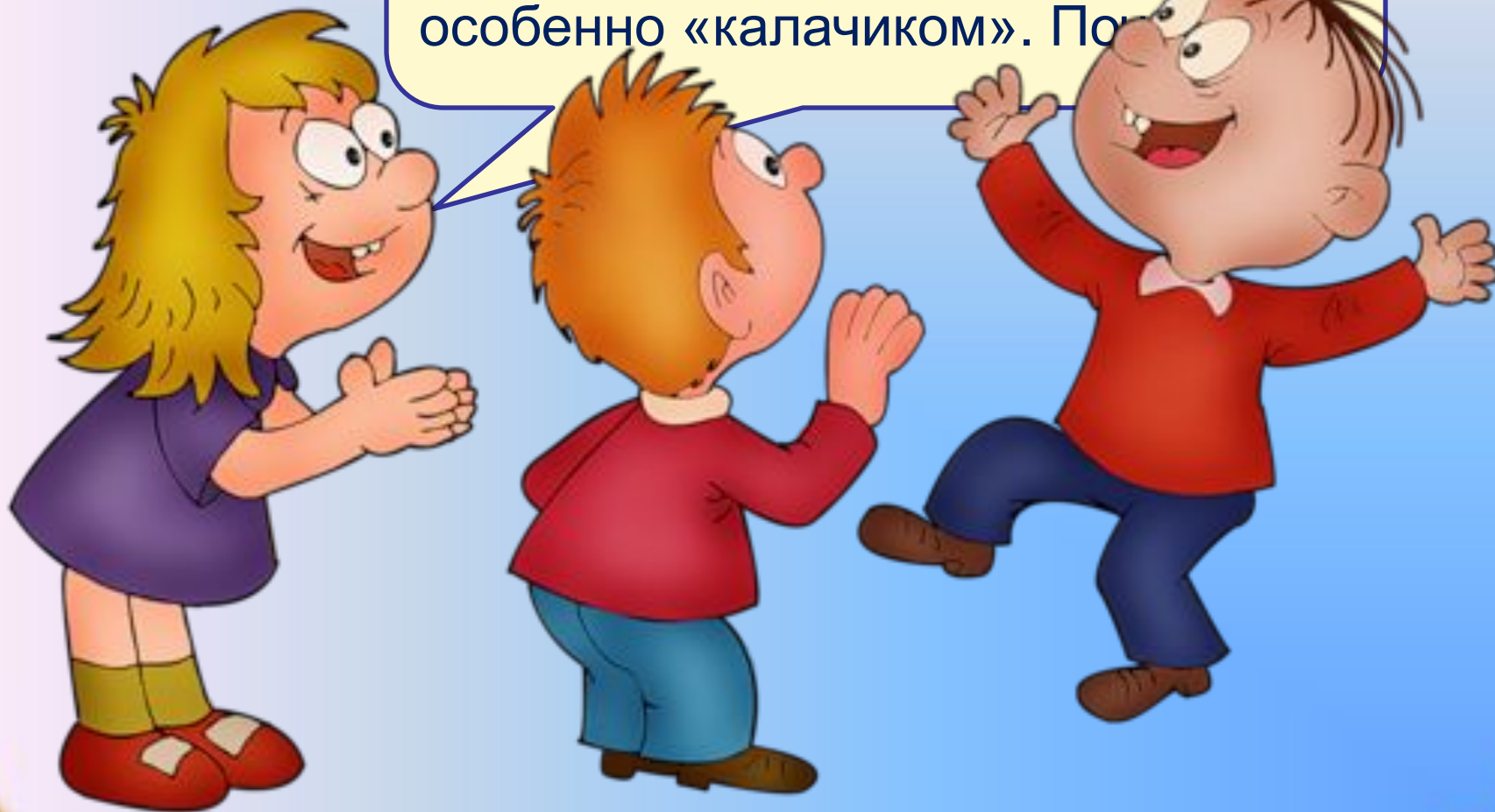
Правило 7.

Спать на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.



Правило 8.

Спать лучше на спине. Не рекомендуется на левом боку и особенно «калачиком». По



Правило 9.

Не применять снотворное.
Систематический приём снотворного
со временем поражает нервную
систему.



ПОСЛОВИЦЫ

Сон — лучшее лекарство.

Сон лучше всякого богатства.

Выспишься — помолодеешь.

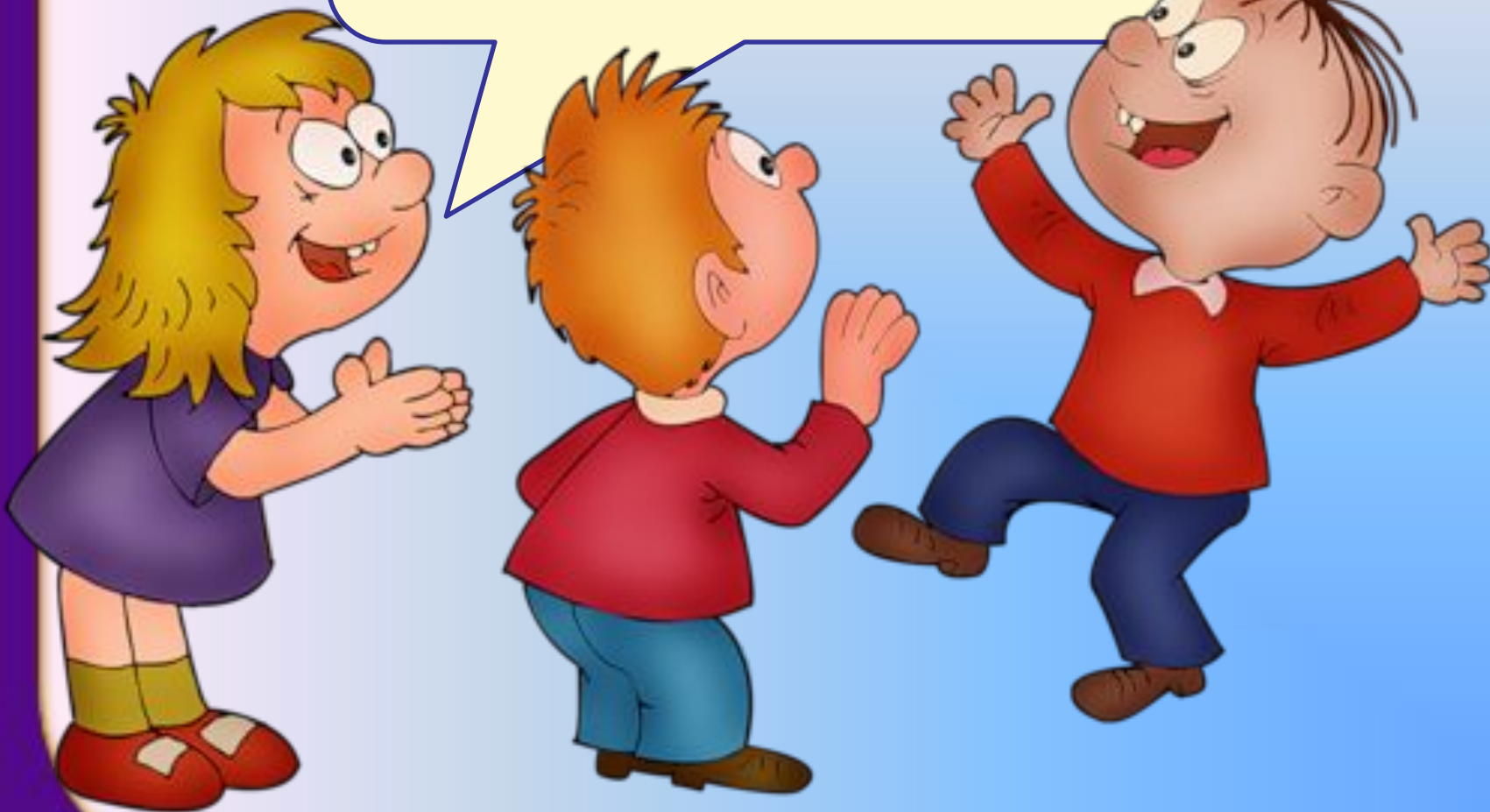
Подушка — лучшая подружка.



Какие из девяти правил
здорового сна вы
запомнили?



Когда мы были маленькими, нам мамы, бабушки пели песенки перед сном. Как называются такие песенки? Как их поют? Почему?



Давайте споем песенку из программы
«Спокойной ночи, малыши».



колыбельная из телепередачи для детей
«Спокойной ночи, малыши!»

<http://collectionkaraoke.com/1007-spyat-ustalye-igrushki.html>



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

КЛИПАРТ ОТРИСОВКИ ДЕТИ НА ПРОЗРАЧНОМ ФОНЕ:

<http://www.liveinternet.ru/users/umka-toys/post192983238>

КЛИПАРТ ОТРИСОВКА- УЧЕНИКИ НА ПРОЗРАЧНОМ ФОНЕ

<http://www.liveinternet.ru/users/4155944/post209795418>

<http://multiki.arjlover.net/ap/spokoinoi.nochi.malyshi.mpg/spokoinoi.nochi.malyshi.mpg.image1.jpg> из телепередачи для детей

«Спокойной ночи, малыши!»

