

Здоровый сон



Что такое сон?



Отдых для мозга



Работа мозга

- Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.
- Сон - это специфическое состояние мозга и всего организма в целом, характеризующееся расслаблением мышц, слабой реакцией на внешние раздражители и рядом других признаков.

СКОЛЬКО МЫ СПИМ?



Младенец спит 20 часов в сутки



Взрослому человеку достаточно 8-часового сна



Старшие школьники нуждаются в 10-часовом сне



Дети младшего возраста должны спать 10–11 часов в сутки

ЗНАЧЕНИЕ СНА



«Сон – это чудо матери природы,
вкуснейшее из блюд в земном
пиру».

Вильям Шекспир.

- Для накопления и восстановления энергии и сил.
- Во время сна мы решаем какие-то актуальные и значимые проблемы. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее».
- Во время сна происходит творческая, научная работа. Известно большое число случаев, когда замыслы и идеи приходили во время сна.

Книги для чтения перед сном

От 1 до 2 лет

От 3 до 5 лет

От 6 до 7 лет



Какую музыку выбрать для сна



«Грезы» Р. Шуман

Концерт скрипки Ф. Мендельсона

Пьесы П.И. Чайковского

«Лунная соната» Л.Бетховена

«Лунный свет» К. Дебюсси

«Маленькая ночная серенада»

В. Моцарта

