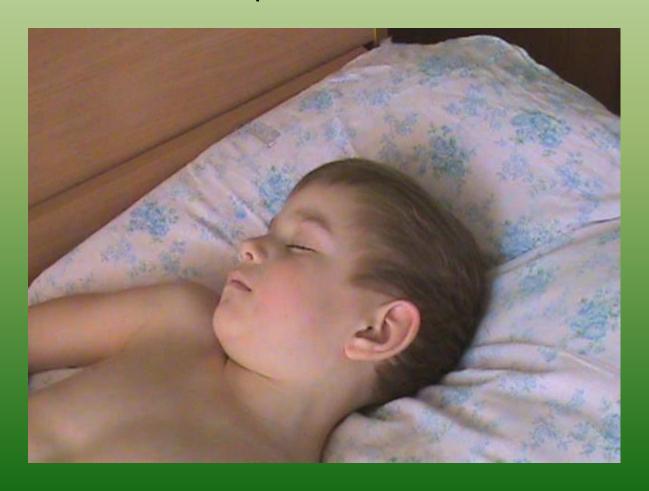
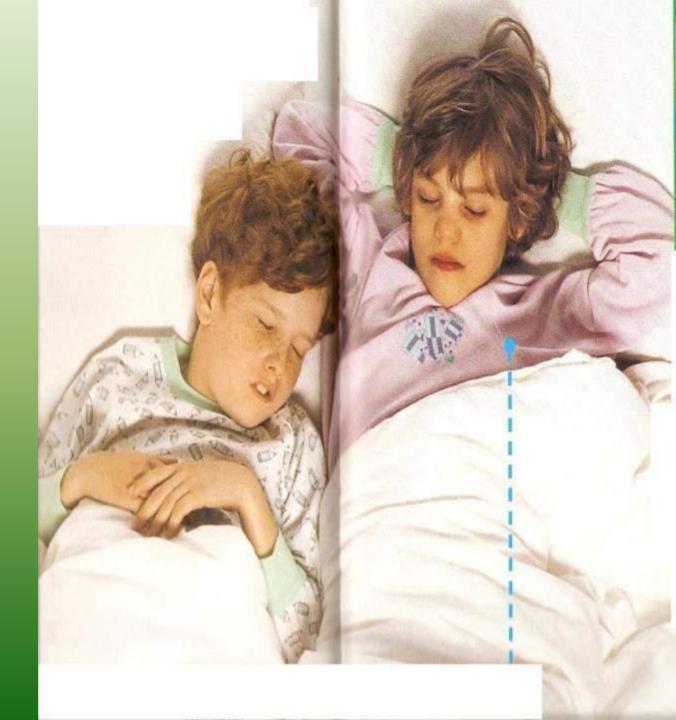
ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СОН

Разработала: Морозов Егор (старшая гр.)

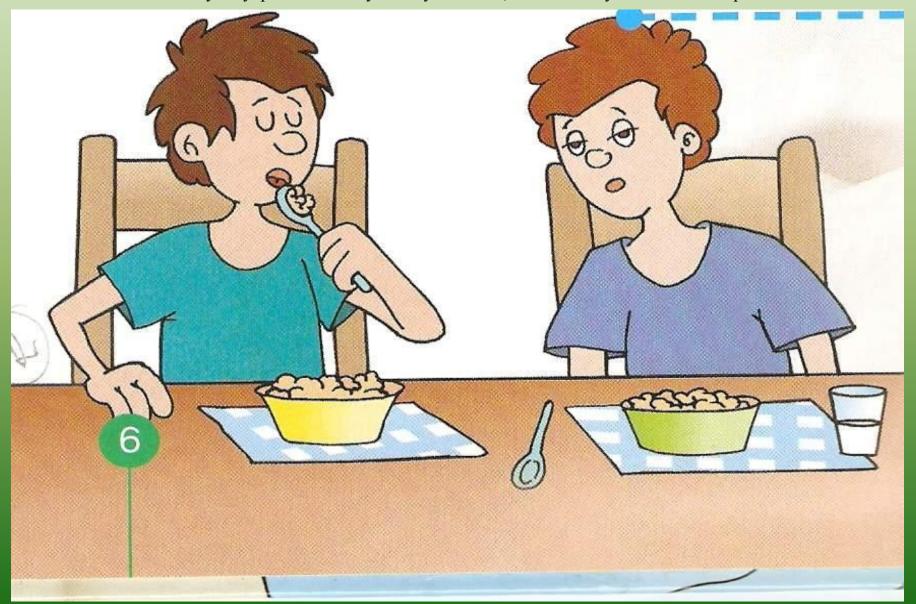
Руководитель: Александренко С.В.



В небе звездочки горят. Птицы спят, и рыбки спят. Спят цветы в саду на грядках, Ну, а мы в своих кроватках.

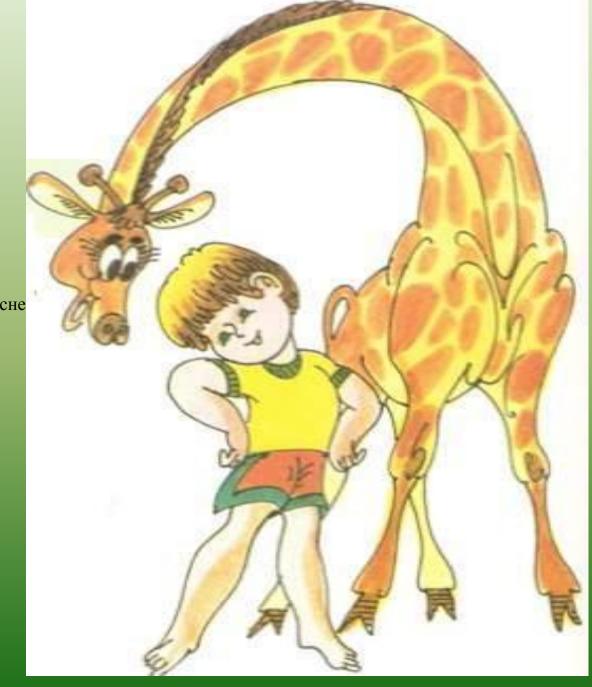


Если, проснувшись утром, ты чувствуешь себя вялым, как эти ребята-это значит, что ты не доспал, поэтому на утро остается чувство усталости, значит следует ложиться пораньше.



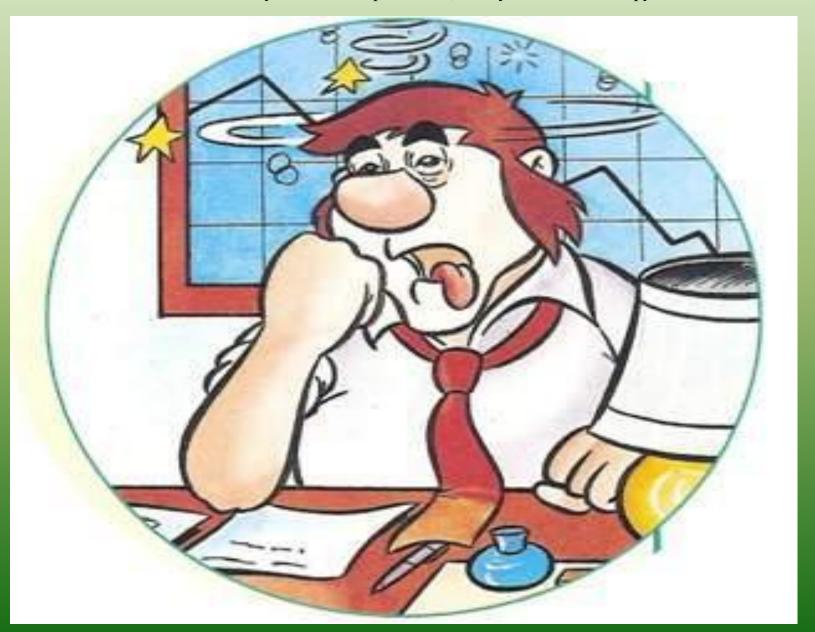
С возрастом количество необходимого сна уменьшается. Дети должны спать больше, потому что на рост расходуется большое количество энергии. Взрослые не растут и поэтому могут спать меньше.



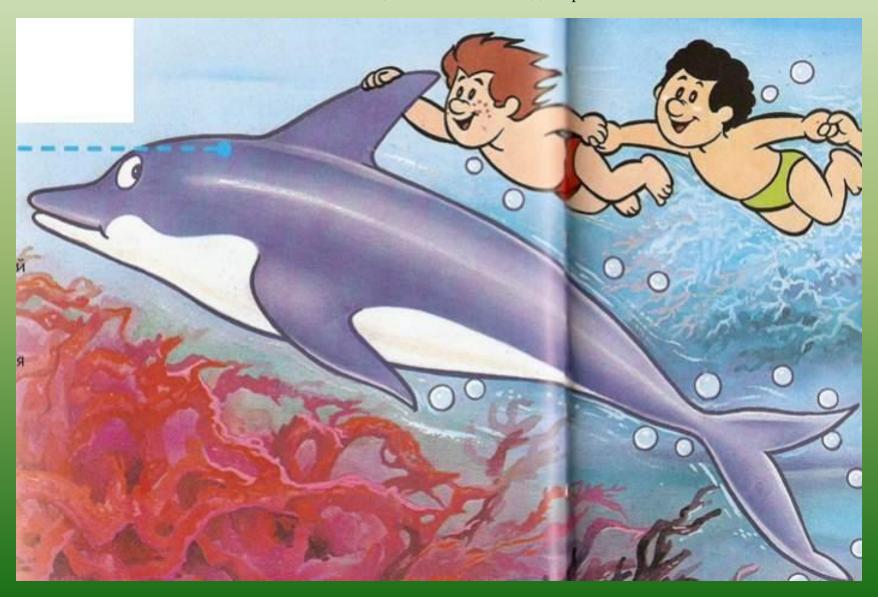


Когда ты спишь – ты растешь, так как во сне вырабатывается гормон роста.

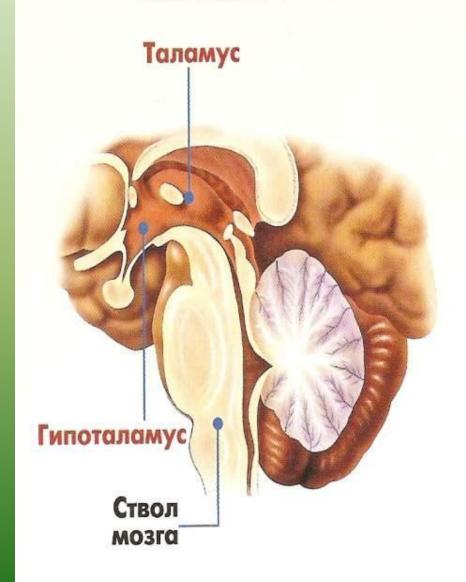
Сон необходим мышцам тела, чтобы они отдохнули, организм расслабился и восстановил силы. Не выспавшись ты будешь вялым разбитым, все будет валиться из рук.

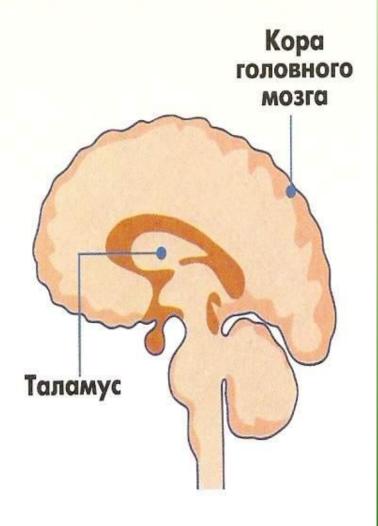


Когда мы спим, мозг наш не спит, а продолжает работать и поэтому нам снятся сны. В них мы можем летать как птицы или плавать как дельфины.



ЧАСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА РЕГУЛИРУЮЩИЕ СОН





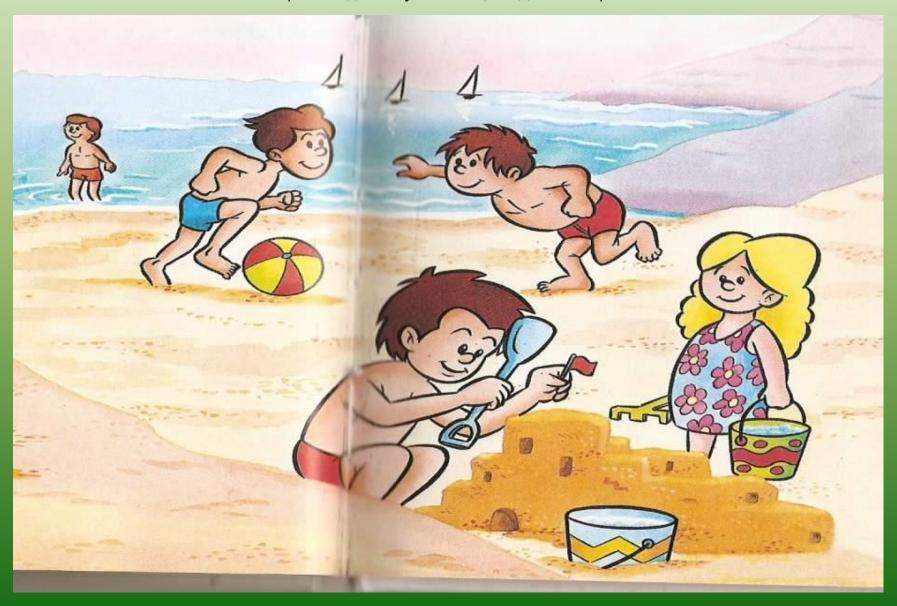
Не всегда наши сны спокойные, могут присниться и кошмары. Поэтому люди во сне разговаривают, смеются и даже плачут.



Когда люди не соблюдают режимы сна и бодрствования у них бывает бессонница. Они долго не могут заснуть и от этого мучаются.



Чтобы этого не происходило нужно чаще отдыхать и расслабляться.



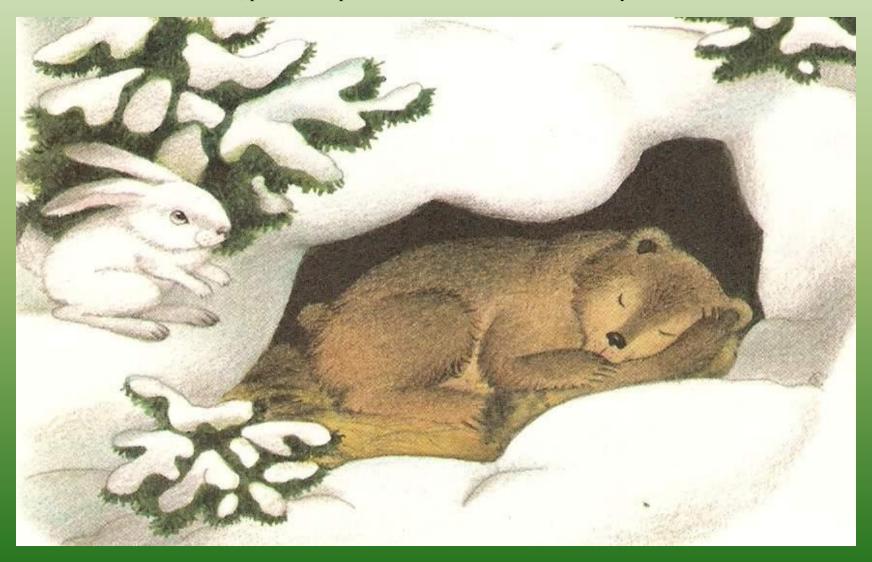


РАССЛАБИТЬСЯ...

Во время отдыха самое главное — на время полностью забыть о своей работе и повседневных проблемах, а иначе тол-ком отдохнуть не получится!



Спят и животные. Например жирафы и слоны спят стоя. А некоторые из них, такие как медведь, барсук, ежи, различные рептилии впадают в зимнюю спячку.



Зимою спит природа. Под лед ручьи нырнули, Под снегом спит земля: Луга, сады уснули, И рощи, и поля, Чтоб к лету сил набраться, Им надо отоспаться.



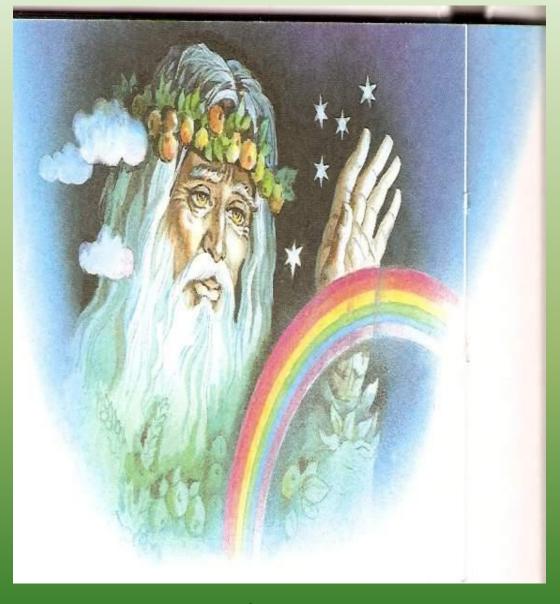
Происхождение ночного сна

асто возникает вопрос, почему мы спим ночью, а не днем. Возможен такой ответ: в мезозойскую эпоху (порядка 230 миллионов лет назад), когда на Земле было царство ящериц, температура по ночам опускалась очень низко. Для холоднокровных рептилий, неспособных регулировать температуру тела, в это время суток возникала необходимость свести к минимуму потребности организма, и поэтому они впадали в спячку. Со временем такой суточный ритм (дневная активность/ночная спячка) эволюционно закрепился, и передался млекопитающим, а от них - человеку.

Разные народы мира сочиняли свои колыбельные песни, чтобы малыши лучше засыпали и им снились хорошие сны. Свою колыбельную песню помнят все, у каждого она своя и она самая лучшая для него, потому что ее пела мама.



Вечером поздним тихий Дрема
В гости приходит к ребятам знакомым.
Ну, а к тому, кто кричит и буянит,
Дрема и вовсе порой не заглянет
И стороной его дом обойдет,
Снов ему сказочных не принесет.
Все потому, что пугливый Дрема
Очень боится и шума, и грома...
Долго придется бедняге не спать,
Ждать своих снов и овечек считать.



Почему же Дрема приходит не ко всем в гости? Чтобы он приходил надо выполнять правила здорового сна.

Правила здорового сна.

Что делать нельзя:

- □ Перед сном не играй в шумные игры, так как долго не сможешь успокоиться и настроиться на сон.
- ☐ Не читай ничего страшного и пугающего, не смотри "ужастики" по телевизору.
- □ Не ешь перед сном. Желудок будет переваривать пищу и не даст тебе уснуть.
- □ Не следует есть в кровати.



Правила здорового сна.

Что нужно делать:

- □ Если хочешь быть всегда бодрым и в хорошем настроении, спи не меньше 10 часов. И не забывай про дневной сон 1,5-2 часа.
- Ужинай за два часа до сна.
- □ Не забивай себе голову проблемами завтрашнего дня, так как состояние тревоги не позволит тебе отдохнуть как следует.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



Чтобы спокойно заснуть, рекомендуется надеть удобную ночную одежду, например легкую и свободную ночную рубашку.

Перед сном необходимо вымыть лицо и руки, а также почистить зубы — иначе у бактерий будет целая ночь, чтобы разрушить эмаль твоих зубов.



Хорошо отдохнуть и выспаться — совершенно необходимо для восстановления жизненных сил, поэтому перед сном постарайся расслабиться, читая любимую книгу.



Правильный сон





Ночная рубашка или пижама должны быть достаточно свободными, чтобы не сдавливать части тела и не затруднять движения. Не стоит ложиться спать в той же одежде, в которой ходили днем, так как спать в ней менее удобно и негигиенично.

Во время сна восстанавливаются все виды энергии организма. Вот несколько советов для правильного ночного отдыха.

• Не следует спать на слишком мягком матрасе. Жесткая сетка или даже деревянная доска под матрасом способствуют правильному положению позвоночника во время сна.

 Не стоит слишком тепло укрываться.
 Даже зимой достаточно легкой ночной пижамы и не слишком тяжелого одеяла, а в жаркое время года хватит и простыни.

 Старайся постоянно проветривать спальню. Окно всегда держи приоткры-

тым, чтобы обеспечивать приток свежего воздуха.



Солнечный свет, проникающий через окно в утренние часы, может разбудить тебя раньше времени. Если ты не привык спать при свете, рекомендуем на окнах спальни задернуть шторы и опустить жалюзи.

Кровать должна быть удобной: матрас лучше всего использовать жесткий; а если ты предпочитаешь мягкую подушку, не забывай перед сном её хорошенько взбивать.

Кто живет в твоей подушке?

Хочешь отгадаю?
В ней живет сам гномик Сплюшка!

Точно это знаю!

Целый день он спит.

Проказник!

По ночам гуляет,

Белым пухом, в звездный праздник,

Сны он рассылает.

Сны снежком кругом ложатся,

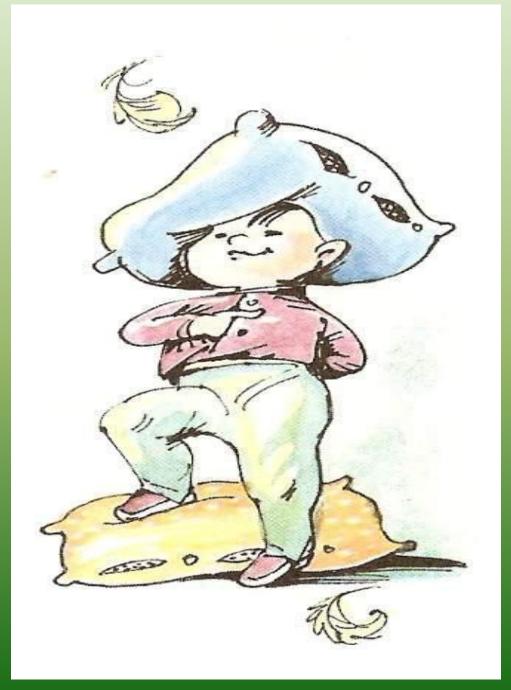
И с твоей подушки,

И тогда бегут кататься по снежку игрушки.

Кто на санках, кто на лыжах...

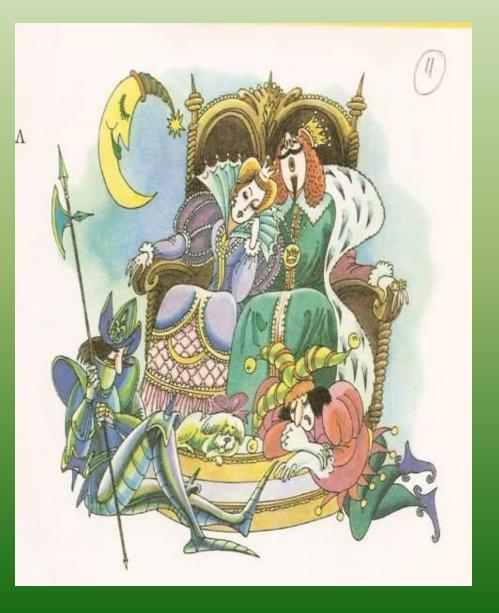
Сны во всю сверкают!

И вот тут, дружок, из книжек сказки оживают.



Много придумано и сказок про сон:

"Спящая красавица", "Белоснежка", "Принцесса на горошине", "Оле Лукое", "Мужик и барин", "Сказка о мертвой царевне и семи богатырях".









вывод:

Эту азбуку здоровья Каждый должен знать: Чтоб здоровым, Сильным быть – Нужно спать И сон любить Всем без исключения - В этом нет сомнения!

