

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СОН

Разработала: Морозов Егор (старшая гр.)

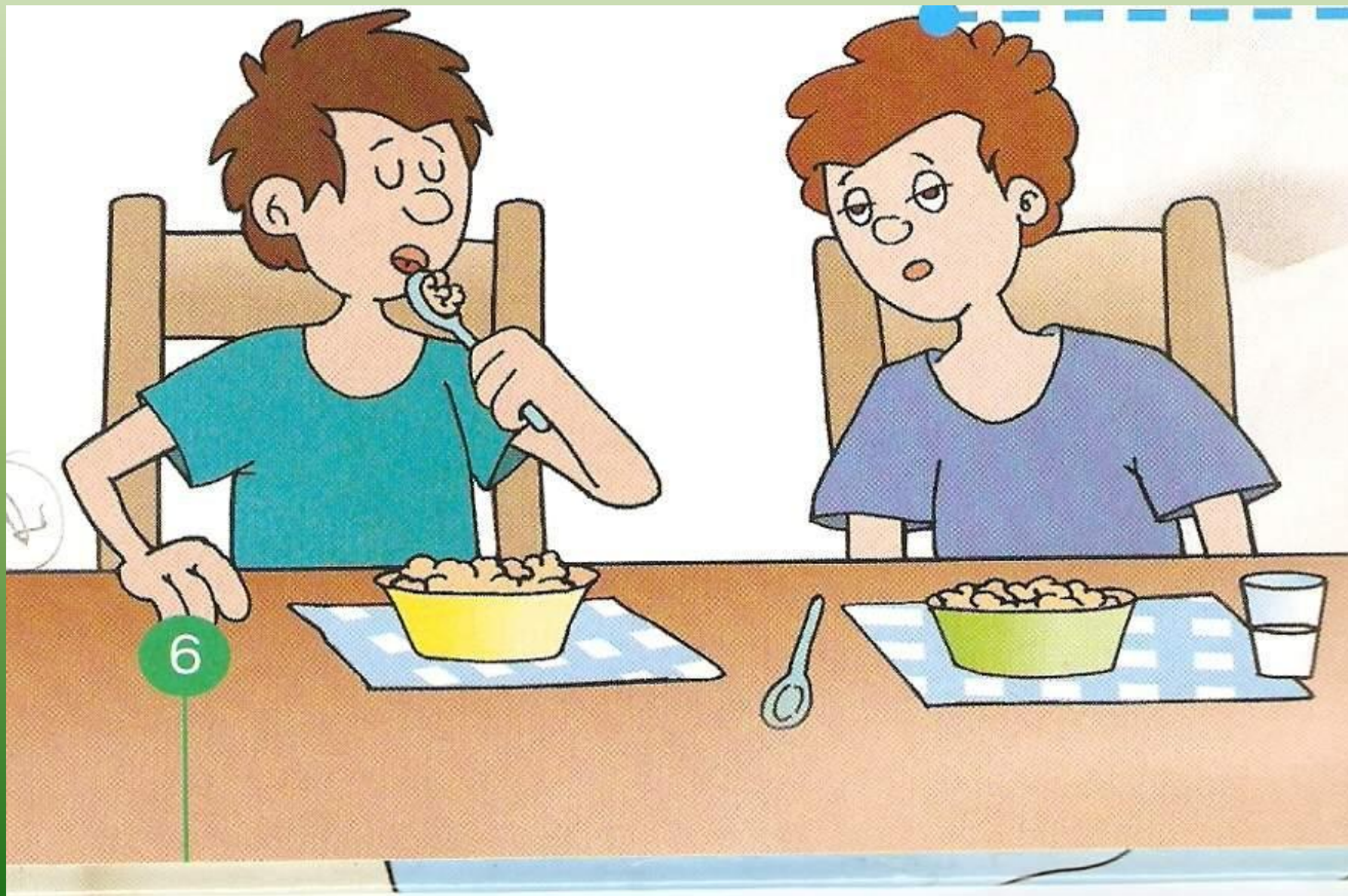
Руководитель: Александренко С.В.



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 лечь 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.



**До 3-летнего
возраста необходи-
мо спать 15 часов
в сутки**

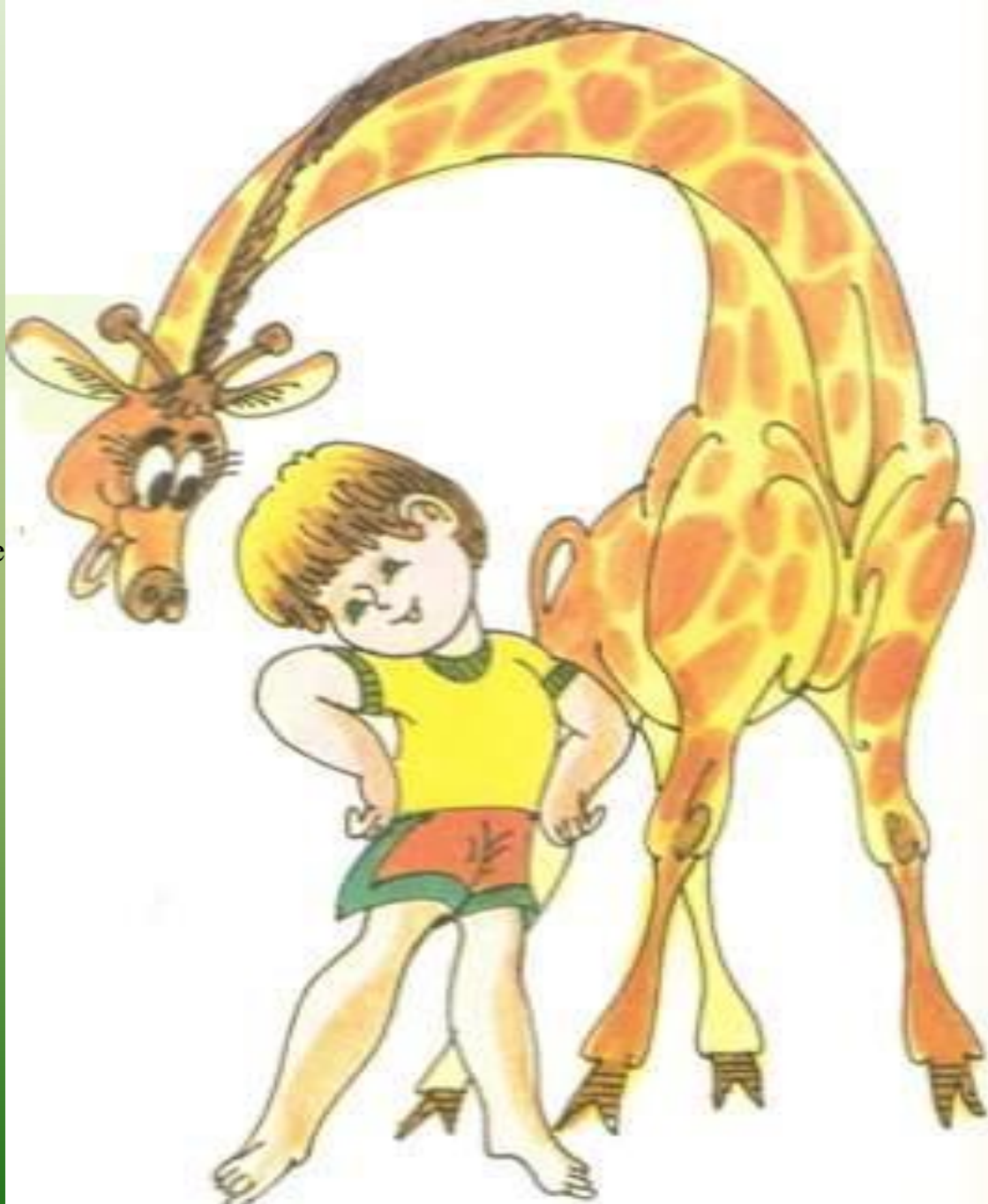


**От 3-х до 10-ти лет
рекомендуется спать
от 10 до 13 часов
в сутки**



**С 12-13-летнего возра-
ста и далее человеку
в сутки достаточно
спать 8 часов**

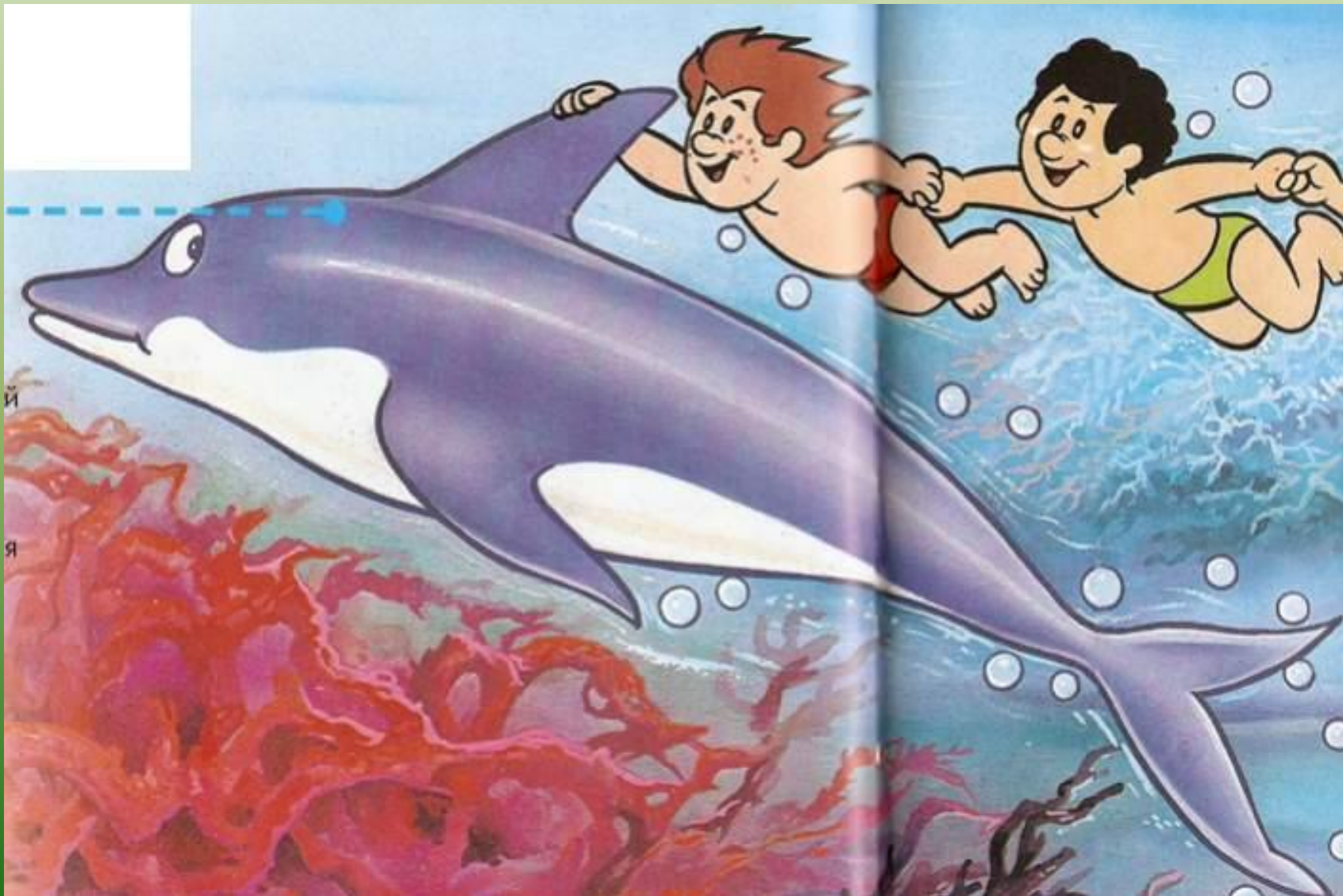
Когда ты спишь – ты растешь, так как во сне
вырабатывается гормон роста.



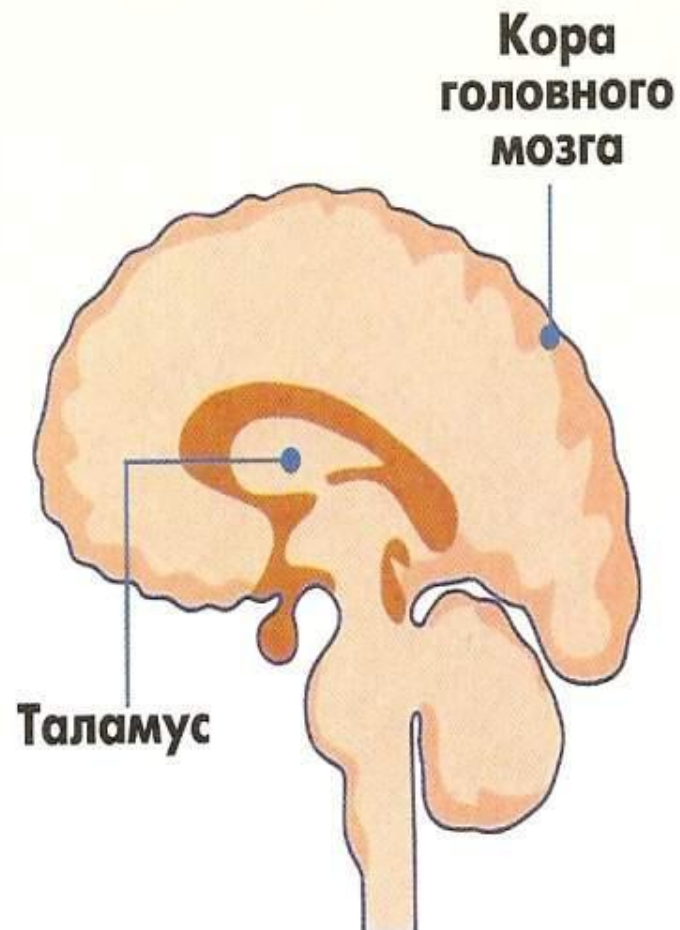
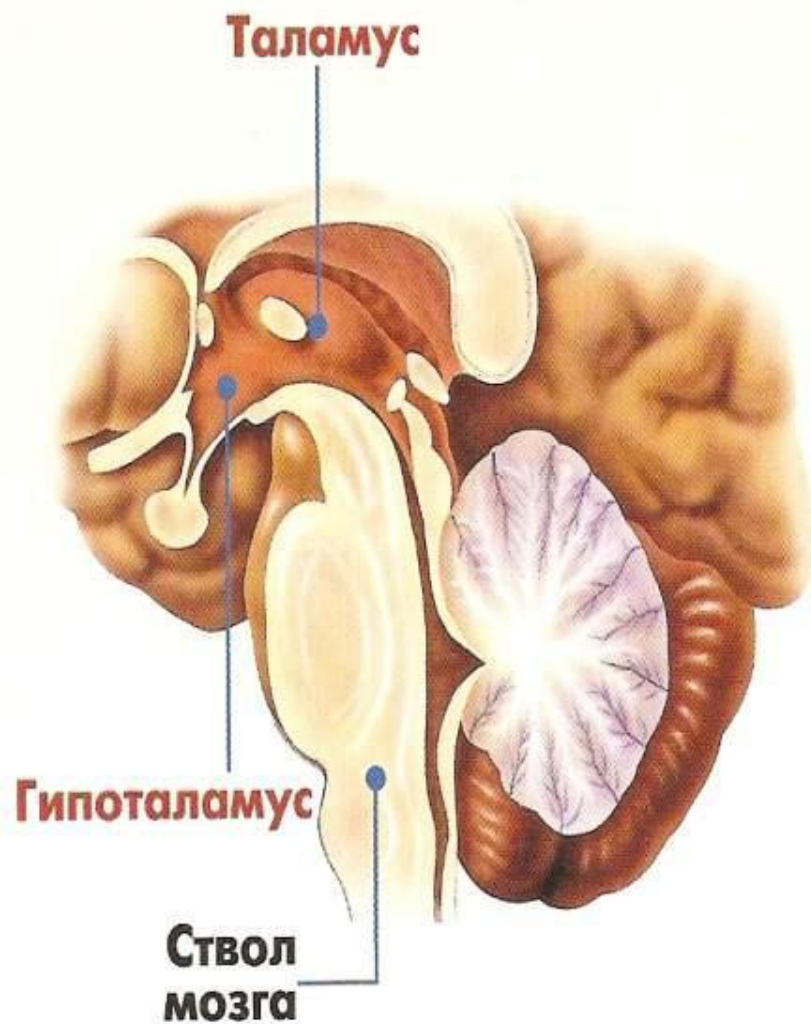
Сон необходим мышцам тела, чтобы они отдохнули, организм расслабился и восстановил силы. Не выспавшись ты будешь вялым разбитым, все будет валиться из рук.



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



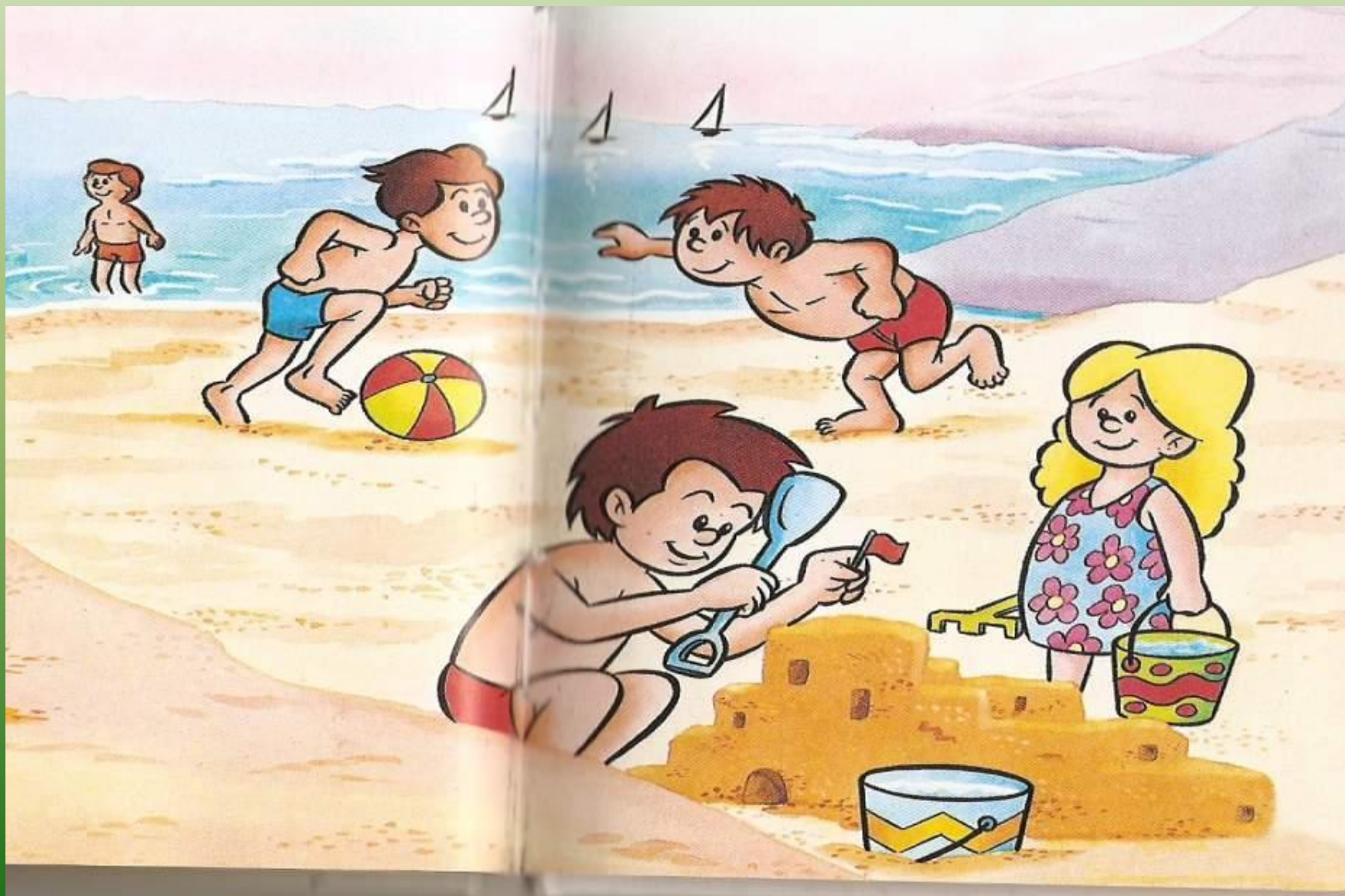
Не всегда наши сны спокойные, могут присниться и кошмары. Поэтому люди во сне разговаривают, смеются и даже плачут.



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 толком 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.

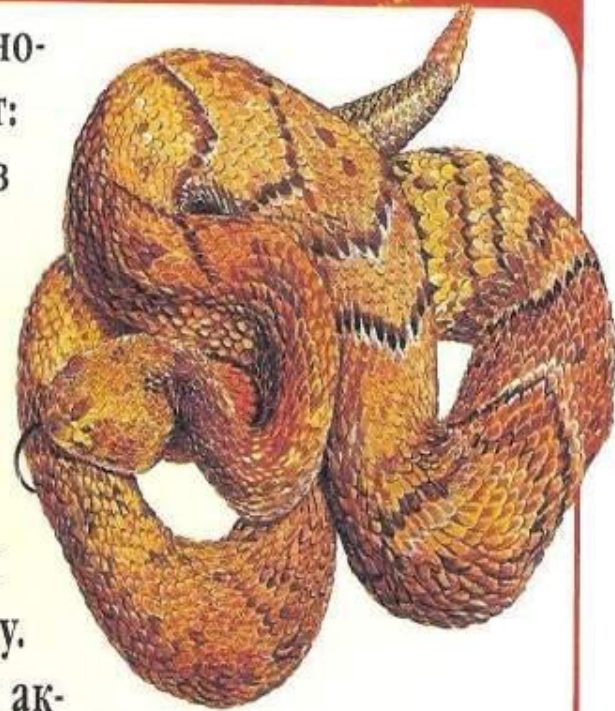


Зимою спит природа.
Под лед ручьи нырнули,
Под снегом спит земля:
Луга, сады уснули,
И рощи, и поля,
Чтоб к лету сил набраться,
Им надо отоспаться.



Происхождение ночного сна

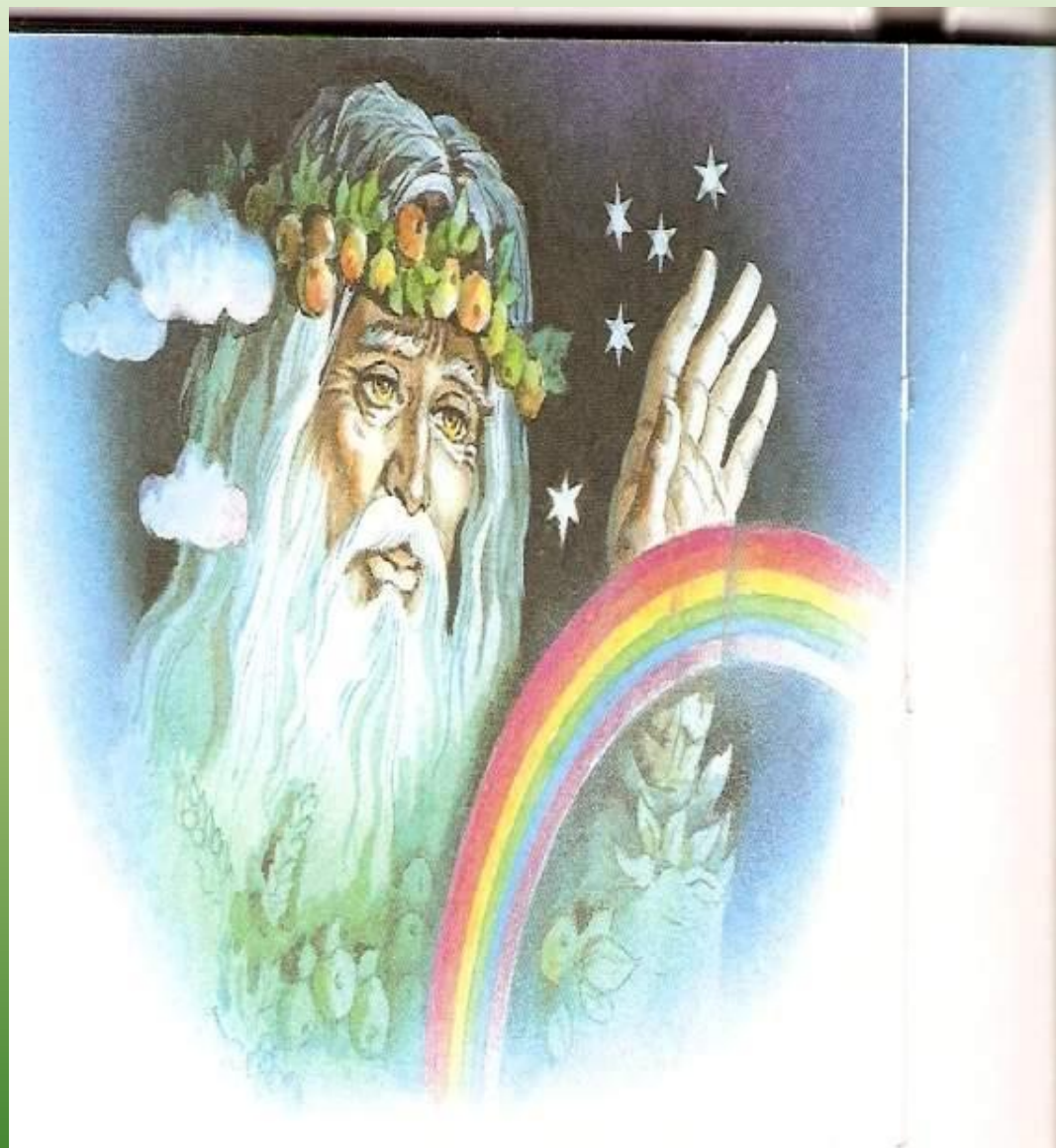
Часто возникает вопрос, почему мы спим ночью, а не днем. Возможен такой ответ: в мезозойскую эпоху (порядка 230 миллионов лет назад), когда на Земле было царство ящериц, температура по ночам опускалась очень низко. Для холоднокровных рептилий, неспособных регулировать температуру тела, в это время суток 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 овецек 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 приоткрытым, чтобы обеспечивать приток свежего воздуха.



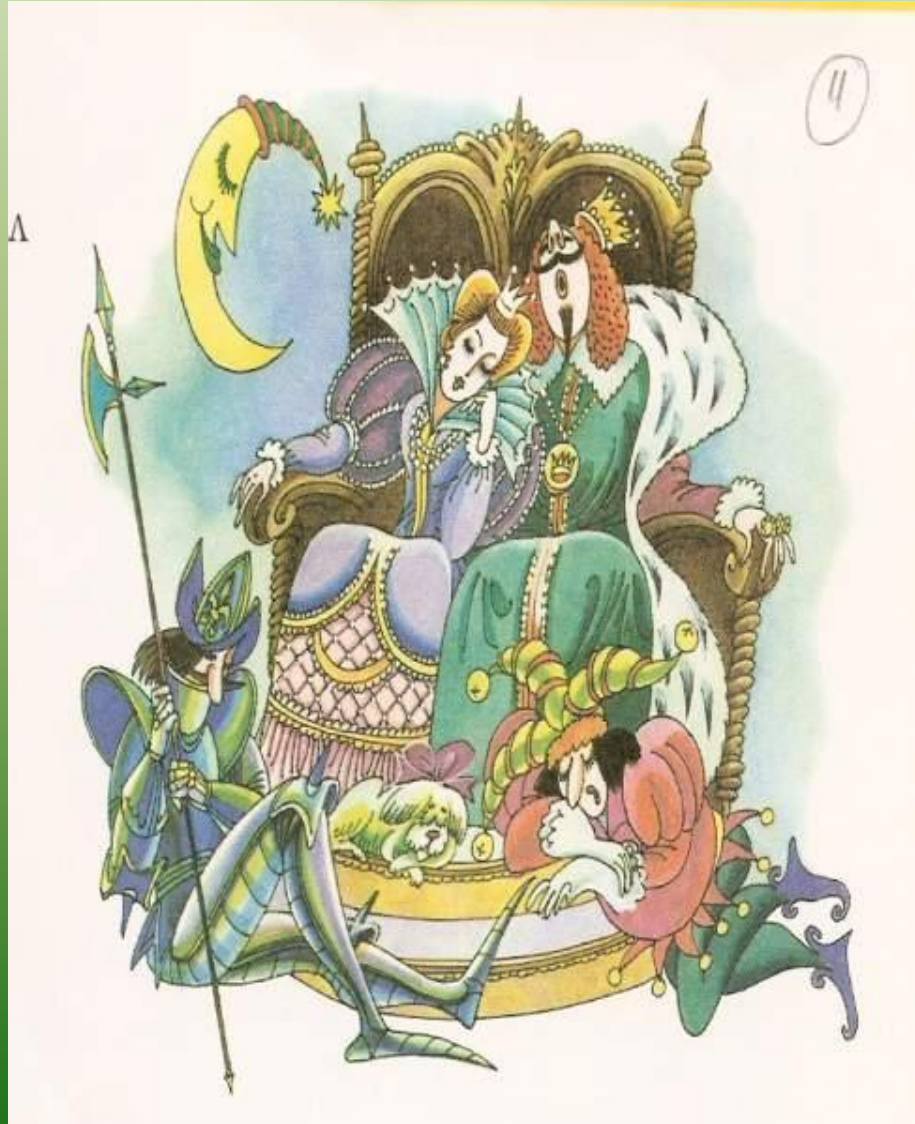
Солнечный свет, проникающий через окно в утренние часы, может разбудить тебя раньше времени. Если ты не привык спать при свете, рекомендуем на окнах спальни задернуть шторы и опустить жалюзи.

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 рассыляет.
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 Лукоє”, “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!

