

The background is a solid yellow color with several white, five-pointed stars of varying sizes scattered across it. The stars are slightly blurred, giving a soft, dreamy appearance.

Презентация на тему: «Важность сна»

Что же такое сон?

Сон - наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения.



Зачем мы спим ?

Всем детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили за день, бегая и играя.



Утомление

Порой можно задремать во время чтения или игры. Ваш мозг утомился и хочет отдохнуть.



Вред здоровью - недосыпание

Всем органам сон полезен. И для всех органов вредно, если человек регулярно не досыпает.



Причина болезней



Значение сна



Некоторые дети начинают спорить и капризничать, когда родители велют идти им спать.



myJulia.Ru

ամիսը 30

Детям нужно спать дольше



Правила сна:

1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время.



2. Перед сном надо совершить прогулку, принять теплый душ. Если нет душа - умыться, вымыть ноги, обязательно почистить зубы.



3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги.



4. Не есть на ночь!

Ужинать рекомендуется за один - два часа до сна.



5. Спать нужно в полной темноте.



6. Спать в хорошо проветренном помещении.
Идеальная температура в комнате 20
градусов.



7. Спать на ровной постели.



8. Спать на спине или правом боку.



9. Не применять снотворного.



Пословицы и поговорки.

1. Сон - лучшее лекарство.
2. Выспишься - помолодеешь.
3. Силен слон, да сильнее его сон.
4. Сон лучше всякого богатства.

Людам, которые любят спать, как кошечка, хочется, чтобы их кто-то опекал.



Люди, которые любят спать на боку - спокойные и послушные.



Люди, которые спят на спине, заложив руки за голову, отличаются веселым нравом.



Люди, которые спят на животе, также отличаются общительностью.



Здоровый сон, для всех
хорош!



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!