

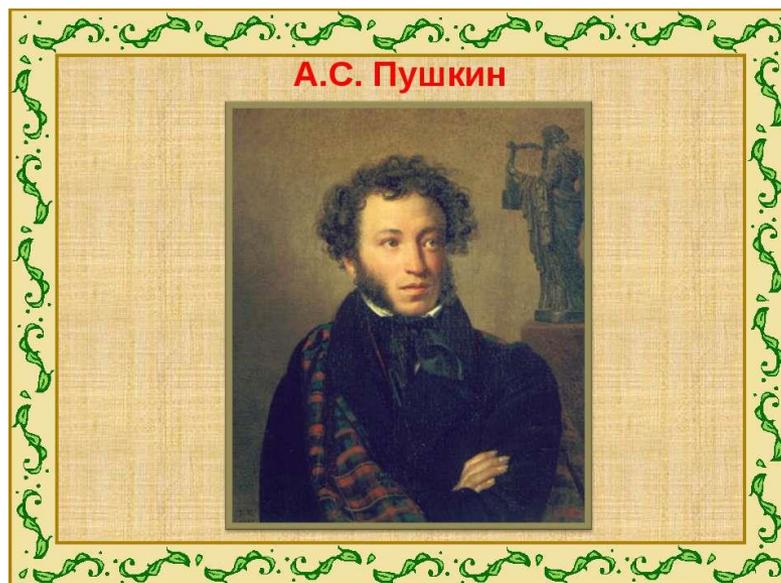
ЗДОРОВЫЙ СОН



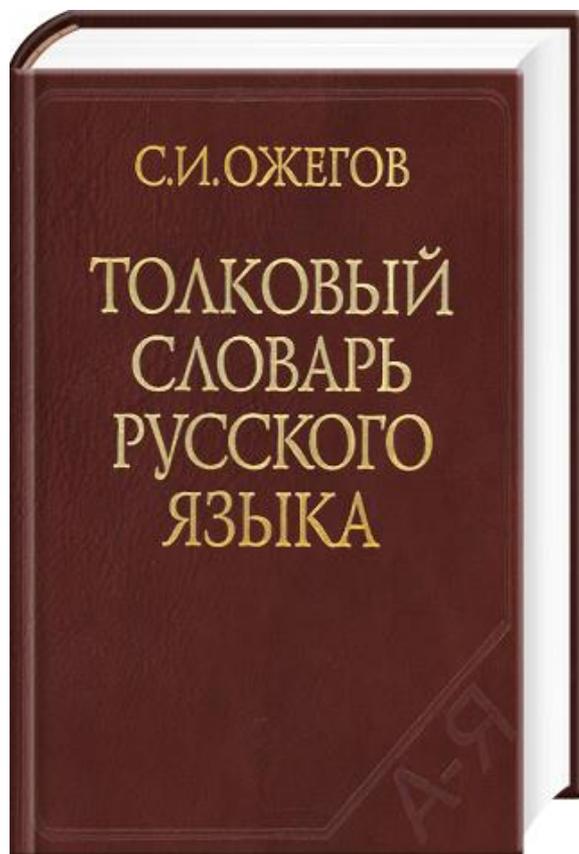
Сон – это важнейший вид отдыха



Русские поэты Ф.И.Тютчев, А.С.Пушкин о пользе сна



Толковый словарь о сне



Влияние сна на нас, учеников



Если мы не высыпаемся

Последствия плохого сна



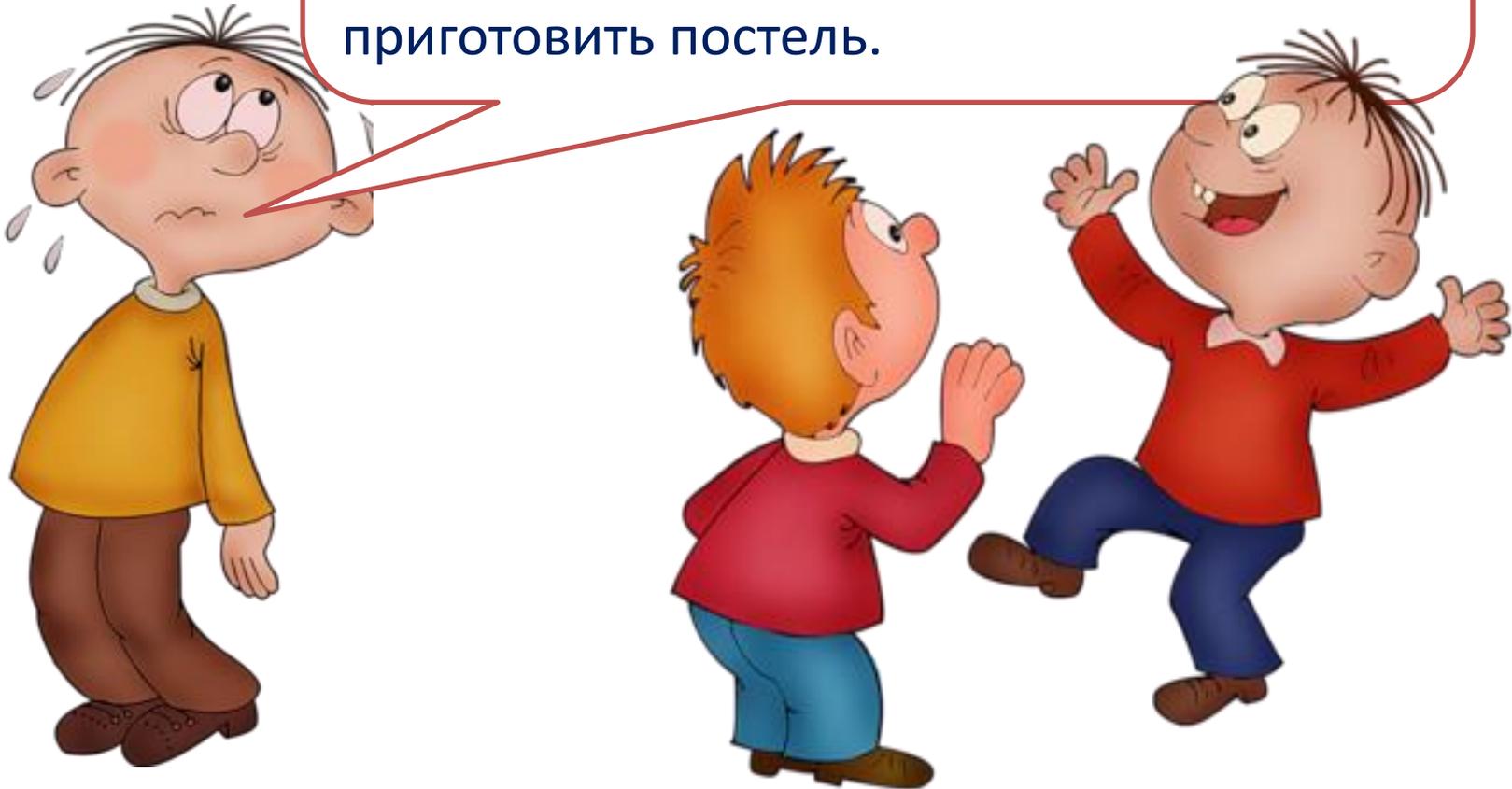
Правило 1.

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, остальным не менее 8 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». Почему?

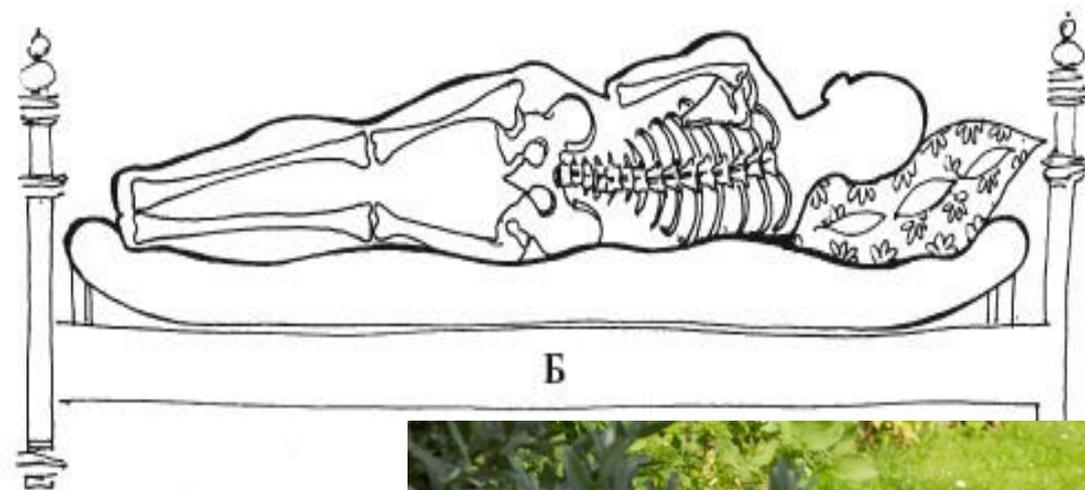


Правило 9.

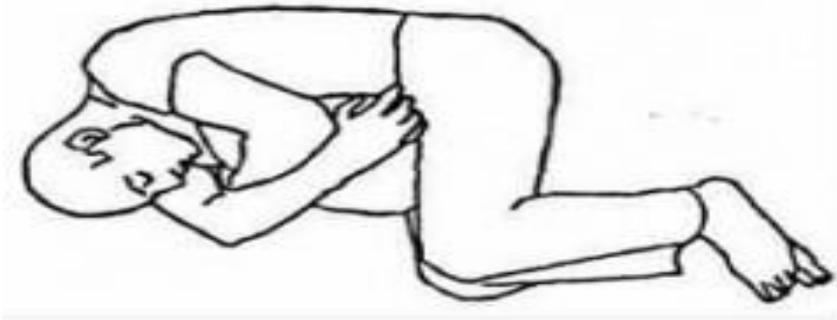
Не применять снотворное.
Систематический приём снотворного со
временем поражает нервную систему.



О чём расскажет положение нашего тела во сне

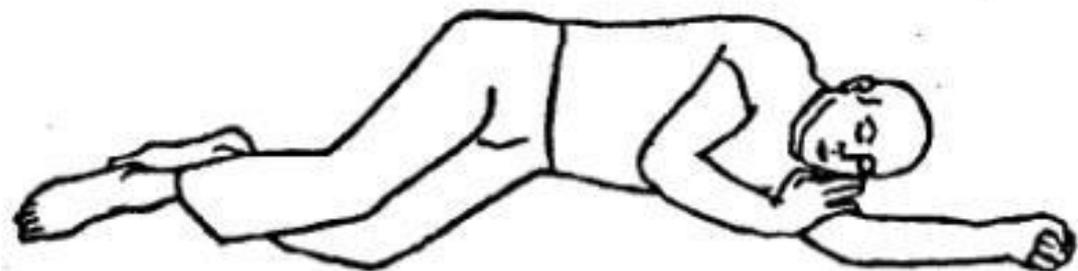


«Калачиком»

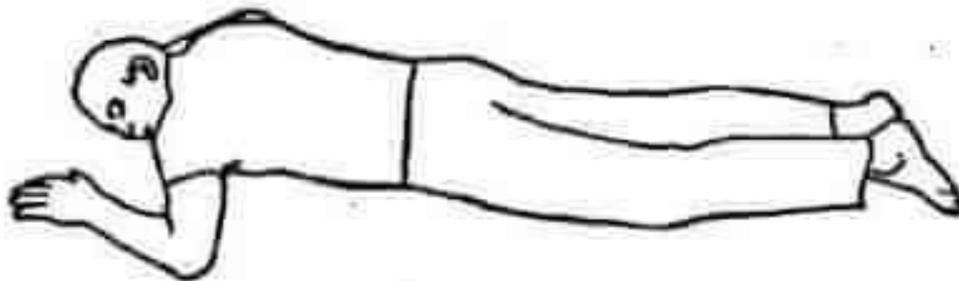


Кошка спит 70% своей жизни

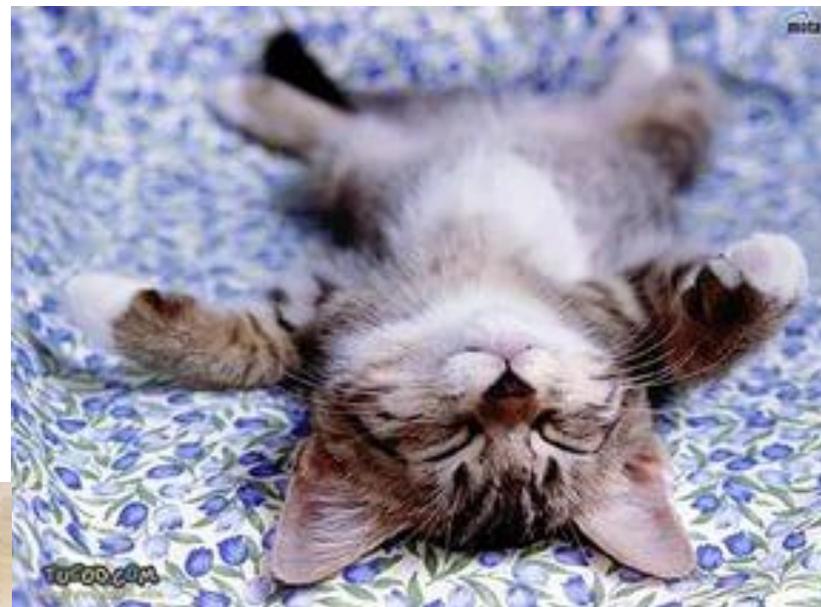
Спим на боку



Спим на животе

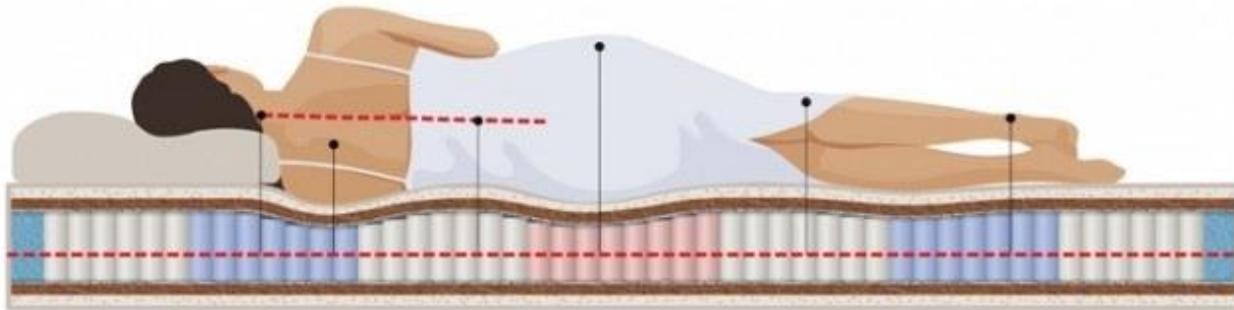


Спим на спине



Уникальность сна

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА
ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА



**Желаем
здорового,
полноценного
сна**

