

*Ребята , хорошо ли вы
спали сегодня ночью?*

А вот Муравьишка спал плохо.

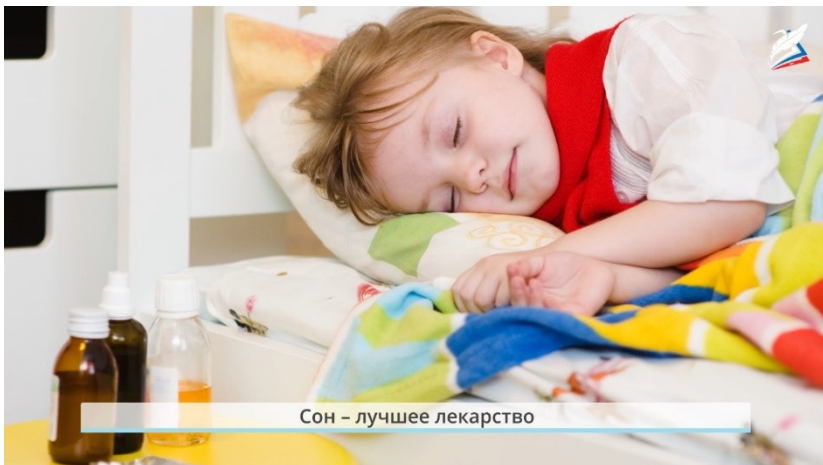
*И знаете, почему? Всю ночь его мучил вопрос: „Зачем
мы спим ночью?“ Давайте подумаем, как ответить*

*Муравьишке, и
всё ему скажем, когда он
проснётся.*



Забота о здоровье – важная часть нашей ЖИЗНИ

Сон



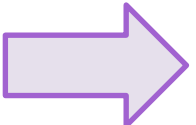
Правильно е питание

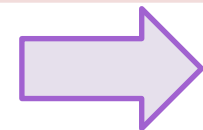


Личная гигиена



« Зачем мы спим ночью? »





*Устаём ли мы с вами за день?
Как вы себя чувствуете вечером?
В какое время вы обычно ложитесь спать?
Как вы встаёте, если легли спать позже,
чем обычно?*





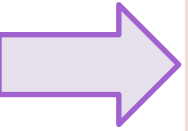
Сон необходим для укрепления организма



Сон необходим для хорошего настроения днём

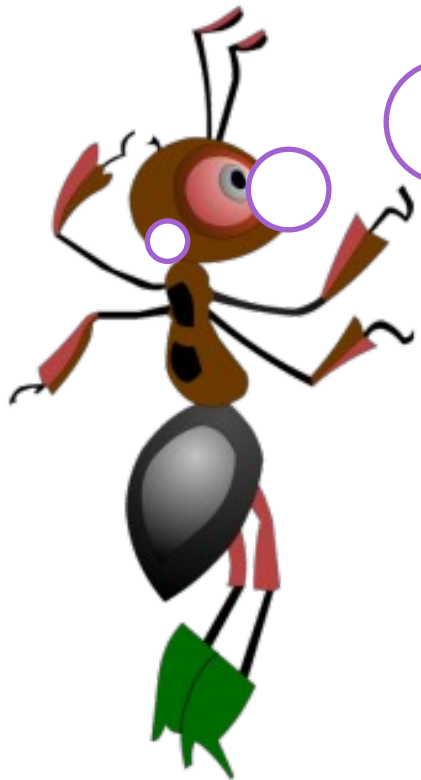


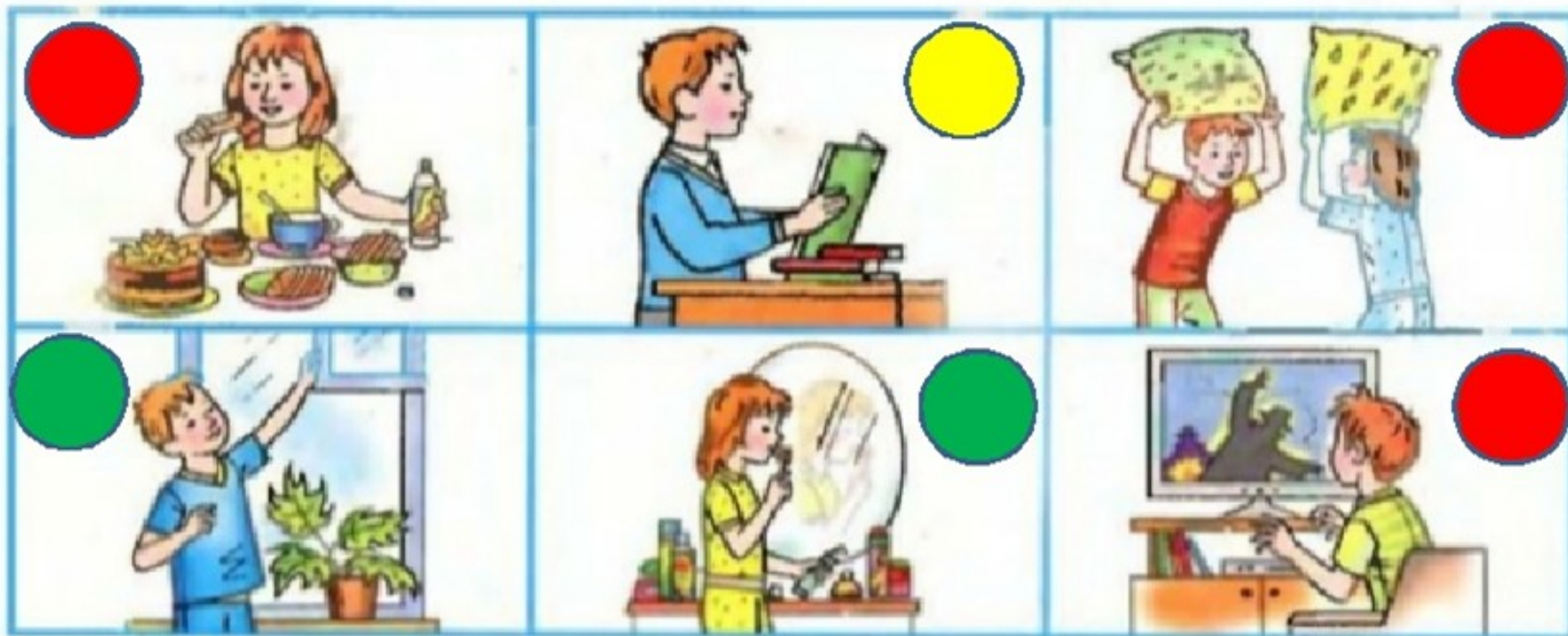
Сон – лучшее лекарство



*Ребята ,
что случилось с мальчиком?
Почему он заснул на уроке?
он мечтает во сне?*

О чём





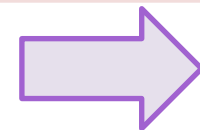
Нужно делать перед сном



Можно делать перед сном



Нельзя делать перед сном



Ребята!
Запомните правила здорового
сна.



Ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Правила здорового сна



Перед сном надо совершить прогулку, умыться или принять душ.

Правила здорового сна



Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, играть в шумные игры, драться, читать волнующие книги.

Правила здорового сна



*Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, играть в шумные игры, драться,
читать волнующие книги.*

Правила здорового сна



Спать в полной темноте.

Правила здорового сна



*Спать в хорошо проветриваемом помещении,
при открытой форточке.*

Правила здорового сна



Спать на ровной постели.

Правила здорового сна



Полицейский



Таксист



Пекарь



Врач



Пожарный



Лётчик



Люди, которые не спят ночью



Поросята



Котята



Лисята



Слон



Медведь



Жираф



Животным тоже нужен отдых, поэтому они спят.





*Ребята , а вот некоторые
животные ночью не спят.*

*Отгадайте
про них загадки.*





Сова



Ёж – хороший охотник

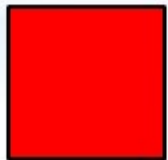
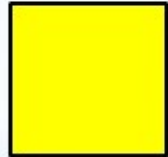


Летучая мышь – ночная охотница



Светлячок

РЕФЛЕКСИЯ



*Жопилка
мыслей*

