

СОН – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО



ЧТО ТАКОЕ СОН?

Сон — наступающее через определённые промежутки состояние покоя и отдыха.

СКОЛЬКО МЫ СПИМ?



Младенец спит
20 часов в сутки



Дети должны спать
10–11 часов в сутки



Взрослому достаточно
8-часового сна

Физминутка



КТО КАК СПИТ?

Лошадь спит обычно стоя,
Стоя спать тебе не стоит.
У тебя не столько ног,
Лучше лёжа спать, дружок.



Куры с петухами вместе
Сидя дремлют на насесте.
Сидя спать не очень сладко,
У тебя же есть кроватка.



Спит, клубком свернувшись, кот,
Греет бархатный живот.
Подражать ему не будем,
Спать клубочком вредно людям.

ЗАГАДКИ

Всю ночь летает,
мышей добывает,
а станет светло,
спать летит в дупло.



Хочет – прямо полетит,
Хочет – в воздухе висит,
Камнем падает с высот
И в полях поёт, поёт...



АНКЕТА

1. Трудно ли вам вставать рано утром?
 - а. скорее нет
 - б. скорее да
2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?
 - а. после 22.00
 - б. до 22.00
3. В какое время вы предпочитаете кушать обильно?
 - а. вечером
 - б. утром
4. Когда вам легче учить уроки?
 - а. вечером
 - б. в утренние часы

Больше ответов **а** – сова

Больше ответов **б** – жаворонок.