

The background of the image is a dark blue night sky. A thin, white crescent moon is visible in the upper left quadrant. Wispy, white clouds are scattered across the sky, particularly on the right side. Numerous small, white stars are visible throughout the dark background.

**Зачем мы
спим
ночью?**

Правила здорового сна

- 1. Ложиться спать и вставать в одно и то же время.**
- 2. Перед сном надо совершить прогулку, принять тёплый душ.**
- 3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, играть в шумные игры, драться, читать волнующие книги.**

Правила здорового сна

- 4. Не есть на ночь! Ужинать за 2 часа до сна.**
- 5. Спать в полной темноте.**
- 6. Спать в хорошо проветриваемом помещении, при открытой форточке.**
- 7. Спать на ровной постели.**



**Всю ночь летает,
Мышей добывает,
А станет светло –
Спать летит в дупло.**



Сова

Филин

**Целый день он спать
не прочь,
Но едва настанет
ночь,
Запоёт его смычок.
Музыканта звать...**



Сверчок

**Днём спит,
Вниз головой висит,
Ночью летает,
Пищу на лету добывает**



Летучая мышь

**То погаснет, то
зажжётся
Ночью в роще огонёк.
Угадай, как он
зовётся?
Ну, конечно...**



Светлячок



Спасатель



Охранник



Аварийная служба



Машинист поезда



Полицейский



Лётчик



Таксист



Оператор



Металлург

Пословицы и поговорки

- Сон – лучшее лекарство
- Выспишься – помолодеешь
- Подушка – лучшая подружка
- Силён слон, да посильнее его сон
- После обеда полежи, после ужина походи

Оцените свою работу

- **На уроке я узнал(а) ...**
- **Мне это пригодится в жизни...**
- **Мне захотелось...**

Сон - лучшее лекарство





СПАСИБО!

