

# Необходимость достаточного НОЧНОГО СНА

разработка классного часа



COH



# Сколько нужно спать?

продолжительность сна...

7 часов

9-10 часов

12 часов

16 часов

22 - 23 часа

у пятилетнего малыша

у годовалого ребёнка

у новорожденных

у взрослого человека

у ребёнка старше 7 лет

# Сколько нужно спать?



продолжительность сна у  
новорожденных - 22 - 23 часа

у годовалого ребёнка - 16 часов



пятилетний малыш спит 12 часов

Ребенку старше 7 лет необходимо спать 9-10 часов



# Когда нужно спать?

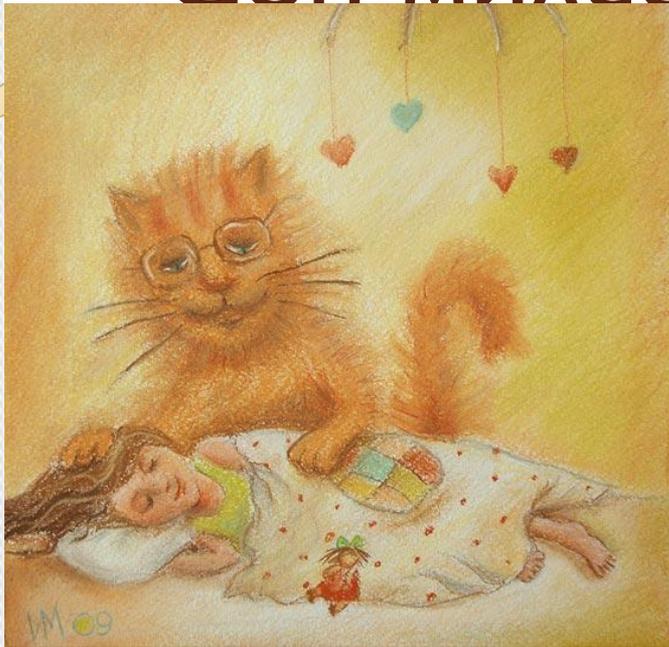


... Я ненавижу слово «спать»!

Люди каких  
профессий трудятся  
ночью?



# Утро вечера мудренее. Сон милее отца и матери



# Правила здорового сна

• Гулять перед сном, проветрить комнату, в которой ложитесь спать.



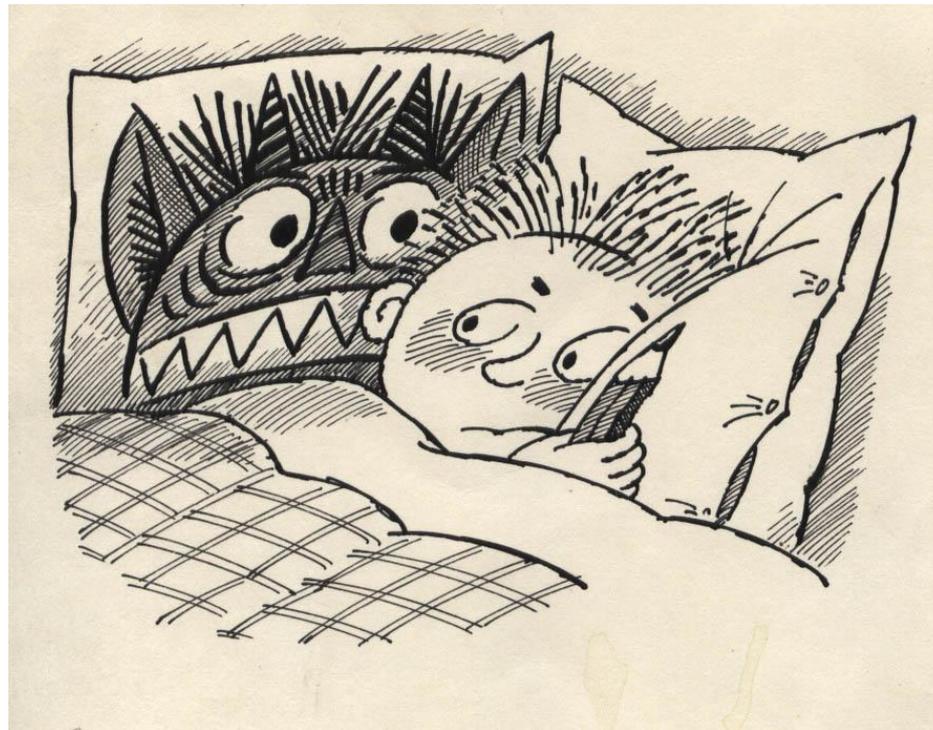
# Правила здорового сна

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



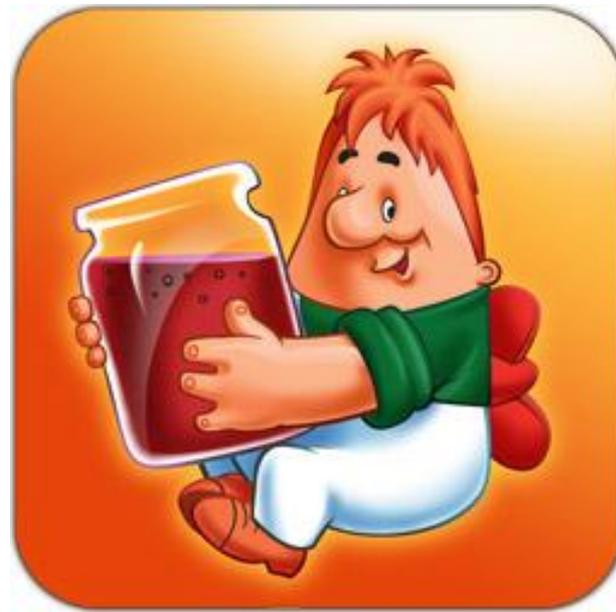
# Правила здорового сна

• Не смотреть страшных фильмов, не читать волнующие книги.



# Правила здорового сна

• Не есть перед сном. Ужинать - за один - два часа до сна.



# Правила здорового сна

.Спать на ровной, удобной постели.



# Кто как спит?



# Правила здорового сна

.Спать в полной темноте и тишине.



# Правила здорового сна

