

## Памятка «Для чего и как мы спим?»

Что ты делаешь, когда в твоём фотоаппарате садится батарейка? Ты её выбрасываешь. Но если твой фотоаппарат работает от аккумулятора, ты его постоянно заряжаешь. В нём накапливается энергия, и фотоаппарат снова готов к работе. Представь себе, что наш организм – тоже своеобразный аккумулятор. Про человека, который много работает, всё успеваешь, не жалуется на усталость, говорят, что он очень энергичный. Значит мы тоже «работаем» благодаря энергии. Когда мы бодрствуем, энергия расходуется на движение, речь, эмоции, переваривание пищи и выведение шлаков. Все наши органы трудятся. Но к концу дня энергия ослабевает, её количество уменьшается, и мы чувствуем себя уставшими, слабыми, сонными. Значит, наш аккумулятор сел. Тогда мы ложимся спать. Во время сна мы заряжаемся энергией. Как это происходит?

Состояние сна относится к нервной деятельности человека. Когда человек спит, он не общается с внешним миром. А значит, его нервная система не получает никаких сигналов и находится в покое. Замедляется работа мозга и всех внутренних органов. Кровь медленнее течёт по нашим сосудам, мышцы расслаблены, «спят» органы пищеварения. Наш организм потребляет во время сна намного меньше энергии, чем днём. Она накапливается, и утром мы встаём бодрыми и полными сил. Мы «подзарядились».

Ну а если ты долго перед сном играешь в компьютерные игры, твоя нервная система наберёт много сильных впечатлений и не сможет расслабиться во время сна. Она будет продолжать «переваривать» увиденное тобой, и ты всю ночь будешь смотреть страшные сны. Конечно, утром ты будешь чувствовать себя разбитым и вялым.

**Лучшим отдыхом для нервной системы служит ночной сон, для детей не менее 10 часов.**

**Обязательно проветривайте свою комнату, открывайте форточку перед сном. Сон при свежем воздухе полезен для здоровья.**

**Перед сном не стоит сильно наедаться, смотреть по телевизору «ужастики» и засиживаться перед компьютером.**



# Письмо родителям

## Дорогая мамочка!

Уложи меня спать! Для меня это очень важно. Потому что когда я ложусь – я остаюсь совсем один. И что меня ждёт во сне, я не знаю. Я хочу, чтобы ты меня обняла и согрела, тогда мне не страшно. Спой мне!

Я хочу слышать твой голос. Я запомню его на всю жизнь, и он будет со мной всегда, даже когда я стану совсем большим. Я тоже буду рассказывать тебе о том, что со мной происходит, о чем я думаю и что чувствую. А ещё мне нравятся слова колыбельной песни – добрые, уютные, простые, их легко запомнить. Только все равно твой голос важнее самых лучших слов. Мамин голос... такой любимый, такой родной. Спокойной ночи, мамочка, я очень тебя люблю...

### Уважаемые родители!

Подарите вашему ребенку и самим себе эти бесценные минуты перед сном – они окупятся вашей душевной близостью на долгие-долгие годы.

\* \* \*

\* \* \*

Баю-баю-баю-бай,  
Спи, дочурка, засыпай,  
Обезьянки и слоны  
Тоже спать должны, должны.  
Обезьянки и слоны  
Тоже спать должны.

Баю-баю-баю-бай –  
Моя радость, засыпай.  
Будет чижик сладко спать,  
Будет глазки закрывать,  
Будет глазки закрывать,  
Будет чижик спать.

\* \* \*

\* \* \*

Баю-бай, за рекой  
Скрылось солнце на покой,  
У Алешкиных ворот  
Зайки водят хоровод.  
Заиньки, зайньки,  
Не пора ли баиньки?  
Вам – под осинку,  
Алеше на перинку.  
Баю-баю Лёшенька  
Засыпай скорешенько!

Спит давно усатый котик,  
Баюшки-баю.  
Закрывает лапкой ротик,  
Баюшки-баю.  
  
Спи и ты мой голубочек,  
Баюшки-баю.  
Мой котенок, мой сыночек,  
Баюшки-баю.

