**Здоровый сон**

Цели и задачи: знакомство с гигиеной сна; расширение кругозора учащихся, их словарного запаса.

Оборудование: любимые куклы детей; книжечки с колыбельными песнями;

иллюстрации животных; карточки с загадками, пословицами о сне:

Что слаще сладкого?

Вроде нету, вроде есть,

Слаще мёда, а не съесть.

Что слаще мёда и сильнее льва?

На весах не взвесишь,

На базаре не продашь,

Нет на свете милее его.

Не стукнет, не брякнет,

Ко всякому подойдёт.

И рать и воеводу —

Всех повалил.

* Ход классного часа

Учитель: Хочу начать наш классный час словами А.С. Пушкина «Я сон пою — бесценный дар Морфея». Наш классный час посвящается сну. Отгадайте загадку: «Что можно увидеть с закрытыми глазами?»

* Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: Загадок о сне народ составил много. Некоторые из них записаны на листках. Давайте познакомимся с ними.

* Учащиеся читают тексты на карточках.

Учитель: Подумайте и скажите, что такое «сон»? Как вы понимаете?

* Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: Еще с древних времён люди задумывались над этим вопросом. Но, как ни странно, даже в настоящее вре­мя учёные не могут дать точного определения сну. Но каж­дый из вас знает, если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энер­гию, которую они затратили, бегая и играя целый день. Так как после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, пе­чень). Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.

Вспомните, как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда вы очень устали.

Порой вы можете, сами того не желая, задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что ваш мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда спим, отдыхают также кости: благодаря этому они лучше растут. Не зря го­ворится, что дети растут во сне.

Всем органам сон полезен, и для всех для них вредно, если человек регулярно недосыпает. Например, дети, когда не выспались, становятся капризными, раздражительными. Кроме того, в школе они гораздо хуже, чем могли бы, от­вечают на вопросы учителя и выполняют задания. От недо­сыпания даже желудок начинает плохо работать. Уставший ребёнок теряет аппетит, потому что его желудок нуждается в отдыхе и не вырабатывает достаточно желудочного сока. Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и ка­призничать, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. Когда вам предлагают идти спать, не надо воспри­нимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень вас любят и охотно посидели бы с вами подольше. Но ро­дители знают, что вам надо много спать и отдыхать, чтобы вы росли здоровыми, поэтому и следят, чтобы вы ложились вовремя в постель. А ещё родители знают, что дети, кото­рые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребёнок рос сильным и крепким.

Учёные, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придержи­ваться.

* Учащиеся читают правила, написанные на доске, вместе с учителем поясняют их.

**Учитель:** **Правило 1.** Обязательно ложиться спать и вста­вать в одно и то же время. А эго время подъёма и сна у нас записано в «Режиме дня». Покажем на модели часов это время. Высчитаем сколько времени вы должны спать. Учё­ные, врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 ч, а от 8 до 10 лет — не менее 9 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

**Правило 2**. Перед сном совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или умыться, вымыть ноги, почистить зубы, приготовить постель.

**Правило 3.** Перед сном освободиться от забот, тревог и неприятностей. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы по телевизору, слушать захватывающие радиопе­редачи, читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться. И как ему, бедняжке, заснуть, если его переполняют страшные карти­ны: стрельба, убийства, визг сирен?

**Правило 4:** Ужинать рекомендуется за 1-2 часа до сна. Не есть на ночь. Иначе желудку вместо того, чтобы спо­койно отдыхать, придётся изо всех сил начать переваривать то, что ты съел. Заснуть на полный желудок довольно трудно.

**Правило 5:** Спать в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть и спокойно спать.

**Правило 6:** Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне 20°С.

**Правило 7:** Спать на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению по­звоночника.

**Правило 8:** Спать лучше на спине. Не рекомендуется на левом боку и особенно «калачиком». Почему?

* Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: **Правило** 9. Не применять снотворное. Система­тический приём снотворного со временем поражает нерв­ную систему.

Проверим, что запомнили. Предлагаю прочитать посло­вицы и объяснить, о чём они говорят нам?

Сон — лучшее лекарство.

Сон лучше всякого богатства.

Выспишься — помолодеешь.

Подушка — лучшая подружка.

Учитель: Какие из девяти правил здорового сна вы запом­нили? Сон нельзя перебороть, он необходим организму. Об этом и пословица: «Сон и богатыря свалит с ног».

О пользе прогулки после ужина перед сном тоже есть пословица: «После обеда полежи, после ужина походи».

А какое правило вам напомнила эта пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

* Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: Какие слова говорите, когда идете ложиться спать? А что говорят вам в ответ? Что обозначают эти слова?

* Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: Когда вы были маленькими, вам мамы, бабушки пели песенки перед сном. Как называются такие песенки? Как их поют? Почему?

Учащиеся: Тихо, протяжно, чтобы успокоить, убаюкать.

Учитель: Попробуем и мы с вами спеть колыбельную сво­ей кукле.

* Дети поют колыбельную.

Спи, дитя мое, усни!

Сладкий сон к себе мани:

В няньки я тебя взяла

Ветер, солнце и орла.

Улетел орёл домой,

Солнце скрылось под водой,

Ветер, после трёх ночей,

Мчится к матери своей.

Ветра спрашивает мать:

«Где изволил пропадать?

Али звезды воевал?

Али волны всё гонял?

«Не гонял я волн морских,

Звезд не трогал золотых;

Я дитя оберегал,

Колыбелечку качал!»

(А.Н. Майков)

Учитель: Хотите узнать о том, о чём не знает почти ни­кто? Вы думаете, о вас, о вашем характере (весельчак или молчун, хороший или злой ты человек) можно определить только по вашему поведению в школе или дома, то вы глубоко ошибаетесь! Очень легко и просто определить ваши достоинства и недостатки, зная лишь о том, как вы спите! Не верите? Тогда предлагаю проверить на себе, а потом и на своих родных, друзьях, знакомых.

Людям, которые любят спать «калачиком», то есть свер­нувшись, как кошечка, хочется, чтобы их опекал кто-то сильнее их. Эти люди способны сделать что-то хорошее, доброе, но вместе с тем они склонны и к проступкам. А вот отвечать за свои поступки они побаиваются. Ведь их по­ступками руководит только личное настроение, они не ду­мают о последствиях.

Те, кто спит на боку, слегка поджав колени, — люди спокойные, послушные. Они никогда не будут вам лишний раз возражать, спорить с вами. Одним словом, ссориться они не любят. Такие люди легко приспосабливаются к раз­ным условиям: им одинаково удобно спать и на мягкой пе­рине, и на металлической кровати, есть жареную утку или только картофель! Правда, они не очень смелы и реши­тельны, зато находчивы, хотя не выставляют себя, а стара­ются быть «такими, как все».

Люди, которые спят на животе, поджав одну ногу нико­гда, не опаздывают, все, что необходимо, успевают сделать своевременно. Таким людям очень не по душе всякие слу­чайности, поскольку перед тем, как что-нибудь сделать, они прежде всего подумают о последствиях. Они уверены в собственных силах и способностях, а потому в отличие от предыдущих не прочь покомандовать другими.

Ну а те, что спят на спине, заложив руки за г олову, от­личаются веселым нравом. И хотя они прекрасно знают о своих недостатках, тем не менее, не спешат исправлять их. Правда, и других людей они воспринимают такими, какими они есть. С такими людьми очень легко общаться и дру­жить, ведь с ними почти невозможно ссориться.

Теперь, дорогие друзья, расспросив, кто как спит, вы будете иметь определённое представление о том человеке, мальчике или девочке, с которым вы уже подружились или только собираетесь это сделать.

Учащийся 1: Сон нужен не только детям, но и взрослым — вообще всем людям и животным на Земле. Некоторые жи­вотные, например медведи и сурки, спят в течение всей зи­мы. Это называется зимней спячкой. Во время долгих ме­сяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начнётся у них, как придёт весна.

Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они и в самом деле спят зимой гораздо больше, чем в другое время года, но спячкой это все же назвать нельзя.

Учащийся 2: Многие животные спят в весьма причудли­вых позах. Летучие мыши и длиннохвостые висячие попу­гаи спят вниз головой, уцепившись за ветку или выступ скалы. Львы, панды, медведи любят спать на спине. Лев при этом складывает передние лапы на груди, панда подкладывает их под голову, у мишек они болтаются как по­пало. Во время зимовки спят на спине, прикрыв животик, как одеялом, своим пушистым хвостиком и сложив ушки (видимо, чтобы не надуло), очень похожие на белочек со­ни. На спине спят и морские выдры-каланы, но не на земле, а лежа на воде, и при этом обматывают свое тело длинны­ми водорослями, чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.

Учащийся 3: Слоны спят стоя или лежа на животе, упира­ясь бивнями в землю. Самцы козерогов спят, закинув голо­ву назад. Эта поза позволяет им опереться своими огром­ными рогами о землю и хоть во время сна избавиться от постоянного бремени.

Большинство птиц спят сидя на ветке. Фламинго и не­которые другие птицы спят стоя на одной ноге, засунув го­лову под крыло, а страусы сидя, распластав по земле вытя­нутую вперед шею.

Некоторые рыбы спят лежа на дне или на «матраце» из водорослей.

* Во время рассказа демонстрируются иллюстрации животных и птиц.

Учитель: А знаете, откуда стало известно, что мы, когда спим, постоянно видим сны? Врачам удалось это выяснить с помощью прибора, который называется электроэнцефа­лограф. Попробуйте прочитать, произнести сначала по сло­гам это слово, потом все слово. Это прибор, который при­нимает и записывает сигналы мозга. К голове человека прикрепляют одним концом множество маленьких прово- дочков — электродов. Человеку при этом ничуть не боль­но. Другим концом каждый проводочек соединен с устрой­ством, которое принимает сигналы мозга, возникающие всякий раз, когда человек думает. Рассматривая запись этих сигналов, врач может определить, когда мозг активно работает, когда бездействует. Таким образом было обна­ружено, что во сне мозг постоянно работает. Видят сны не только люди. Если понаблюдаете за спящей собакой или кошкой, то увидите, что животное иногда то дернет лапой, то тихонько мяукнет или гавкнет. Это означает, что они видят сны и их мозг во сне продолжает работать.

Каково же значение сна для детского организма?

Что еще интересного о сне вы узнали?

Объясните значение слов: сон, бессонная ночь, бессон­ница, сновидения, недосыпание, электроэнцефалограф.

* Заслушиваются ответы учащихся.

Учитель: Когда мы спим, наши органы продолжают рабо­тать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сер­дечная мышца (сердце), отдыхают, чтобы наутро быть сильными и готовыми к работе. Во время сна из организ­ма выводятся отходы его жизнедеятельности и к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах.

Вот почему после ночного сна мы встаем полными сил и готовы активно приняться за дела.

Но для этого сон должен быть здоровым, полноценным. А чтобы сон был таким, необходимо придерживаться пра­вил, с которыми мы сегодня познакомились.

И в заключение споем песенку из программы «Спокой­ной ночи, малыши».

* Учащиеся поют колыбельную «Спят усталые иг­рушки...».

Приложение

1. Пословицы и поговорки
2. Нет такого силача, которого сон не поборет.
3. Силён слон, да посильнее его сон.
4. Много спать — мало жить; что проспано, то прожито.
5. Заботливого сон укрепляет, а ленивого — расслабляет.
6. Спать долго — жить с Долгом.
7. Выспишься — помолодеешь.
8. Сонный хлеба не просит.
9. К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье.

Народ давно подметил очень важную роль сна для здо­ровья человека, для восстановления его физических и пси­хических сил. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». А в одном из стихотворений тонкого и наблю­дательного русского поэта Ф.И. Тютчева сказано: «Днев­ные раны сном лечи...».

А.С. Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем ду­шевных мук».

Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к пере­утомлению, к истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не ком­пенсируется.

1. Из «Толкового словаря»

Сон:

1. Состояние покоя, отдыха, при котором частично пре­кращается работа сознания. (Спать спокойным сном. Ви­деть что-нибудь во сне. Погрузиться в сон.)
2. Картины, которые возникают в воображении челове­ка, когда он спит. (Видеть сон. Мне приснился страшный сон. Мертвым сном заснуть, спать)
3. Колыбельные (из устного народного творчества)

Баю, баюшки-баю,

Колотушек надаю.

Колотушек двадцать пять,

Будет Ваня крепко спать.

А баю, баю, баю,

Не ложися на краю.

Придёт к тебе бирючок.

За бочок за правенький

Мой сынок кудрявенький.

Баю, баю, баюшок,

Кладу Машу на пушок —

На пуховую кровать,

Будет Маша крепко спать.

Ходит сон по горе,

Носит дрёму в рукаве.

Всё детишкам продаёт,

Нашей Гале так даёт.

1. Стихи

Сон

Ужасный сон.

Кошмарный сон

Мне снился до утра:

За мной у школьных у ворот

Гонялся страшный бегемот,

А брат кричал:

«Ура-а-а-а!»

Я звал братишку:

«Помоги!

Ведь мы с тобою не враги!..»

Но он, смеясь, сказал:

«А кто на днях меня побил,

На лоб мне шишку посадил

И самокат сломал?»

Беда! Беда!

Бежать куда!

Ни света, ни огня!

Из сил я выбился, и вот

Огромный, страшный бегемот

Совсем настиг меня.

Я поднял крик

И в тот же миг

Мой сон кошмарный — прочь.

А мне братишка говорит:

«Ты, видно, болен, — говорит,

На помощь звал всю ночь».

Он лоб потрогал мне рукой,

Как будто я и впрямь больной,

Сел рядом на кровать,

И я сказал ему тогда:

«Теперь не буду никогда

Тебя я обижать!»

Ты мне прости обиду, брат,

Перед тобой я виноват,

Не нужно драться нам!

И коль обиды больше нет,

Тебе в подарок пистолет

Я новенький отдам!»

(Б. Голованов)

Сны

За окном метель кружится,

Дети спят уже давно.

Что же им сейчас приснится,

Сколько нежных, теплых снов?

Может быть, коньки и санки,

Горка снежная, каток

Снятся озорному Саньке,

Кате — шёлковый платок.

Может, кот, собака, мышки

Снятся в эту ночь Иришке.

Ну а малому Антошке

Снятся голуби в окошке.

За окном метель кружится,

Над детьми кружатся сны.

Мы не знаем, что им снится,

Пусть будут добрыми они.