

Здоровый сон

Классный час для учащихся 3–4 класса

Я сон пою, бесценный дар Морфея,
И научу, как должно в тишине
Покоиться в приятном, крепком сне.

А. С. Пушкин

Цели мероприятия:

- познакомить детей с гигиеной сна;
- расширять кругозор и словарный запас учащихся.

Оборудование и реквизит:

- любимые куклы детей;
- выставка книг «Устное народное творчество», на которой представлены колыбельные песни, сонники;
- карточки с загадками и пословицами о сне, плакат с пословицами о сне (см. по тексту);
- плакат «Девять правил здорового сна» (см. по тексту);
- модель механических часов.

Учитель. Сегодня, ребята, мы будем говорить о сне. Не удивляйтесь! Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье. Народ давно подметил очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его физических и психических сил. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». В одном из стихотворений русского поэта Федора Ивановича Тютчева сказано: «Дневные раны сном лечи...» Александр Сергеевич Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, к истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не компенсируется.

Загадки о сне

Учитель. Загадок о сне народ составил много. Вот некоторые из них, прочитаем их вместе.

Учащиеся читают загадки, написанные на карточках.

Загадки:

1. Что слаще сладкого?
2. Вроде нету, вроде есть, слаще меда, а не счесть.
3. Что слаще меда и сильнее льва?
4. На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.
5. Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдет.
6. И рать, и воеводу – всех повалил.
7. Что можно увидеть с закрытыми глазами?

Что же такое сон?

Учитель. Подумайте и ответьте: что же такое сон? Как вы понимаете? (Ответы учащихся.)
А теперь прочитаем определение в толковом словаре.

Сон:

1. Наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. (Здоровый сон. Спать крепким сном. Погрузиться в сон.)
2. То, что снится, грезится спящему человеку, сновидение. (Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.)

Учитель. Еще с древних времен люди задумывались над этим вопросом. Но, как ни странно, даже в настоящее время ученые не могут дать точного определения сну. Зато



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 за день, бегая и играя. 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. Помните, 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 вы спите, отдыхают также и ваши кости, благодаря этому они лучше растут. Не зря говорится, что дети растут во сне. Всем органам сон полезен, и для всех органов вредно, если человек регулярно недосыпает. Например, дети, когда не выспятся, становятся капризными и 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 ребенок 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 велют им идти спать. Это очень глупо. И вы теперь знаете, почему? Когда вас отправляют 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 ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым. Поэтому они и следят, чтобы вы ложились вовремя в постель. А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

Правила здорового сна

Учитель вывешивает на доску плакат «Девять правил здорового сна» и зачитывает их.

Учитель. Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придерживаться. **(Читает и комментирует правила.)**

Правило первое. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. А время подъема и время сна у нас записано в «Режиме дня». **(Обращает внимание на отрядный уголок.)** Давайте на модели часов покажем, в котором часу вы должны вечером ложиться спать. Теперь покажем время подъема утром. Вычисляем, сколько времени вы должны спать. **(Дети выполняют задания.)** Ученые и врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 часов, а от 8 до 10 лет – не менее 9 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

Правило второе. Перед сном надо совершить прогулку, принять теплый душ. Если нет душа – умыться, вымыть ноги, обязательно почистить зубы.

Правило третье. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, 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 тормозов, вой сирен.

Правило четвертое. Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется за один–два часа до сна. Иначе желудку вместо отдыха придется изо всех сил трудиться, переваривая то, что вы съели. Поэтому заснуть на полный желудок довольно трудно. Ребята, покажите на модели часов время ужина. **(Дети выполняют задание.)**

Правило пятое. Спать нужно в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

Правило шестое. Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне – 20°C.

Правило седьмое. Спать на ровной постели. Кровать должна быть ровная: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

Правило восьмое. Спать лучше на спине или на правом боку. Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись калачиком.

Правило девятое. Не применять снотворного. Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему.



Пословицы и поговорки о сне

Учитель. А теперь проверим, как вы усвоили материал. Попробуйте объяснить следующие пословицы и поговорки.

Учащиеся читают пословицы и поговорки, записанные на карточках, пытаются объяснить их смысл.

Пословицы и поговорки:

1. Сон – лучшее лекарство.
2. Выспишься – помолодеешь.
3. Сон лучше всякого богатства.
4. Подушка – лучшая подружка.
5. Нет такого силача, которого сон не поборет.
6. Силен слон, да посильнее его сон.
7. После обеда полежи, после ужина походи.
8. Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Учитель. Какой можем сделать вывод? **(Ответы детей.)** Сон необходим человеку, ничем его заменить нельзя!

Колыбельные

Учитель. Ребята, вспомните, а какие слова вы обычно говорите родителям и другим членам семьи, когда идете спать? А что слышите в ответ? Что означают эти слова? **(Ответы детей: «Спокойной ночи!», «Доброго сна!» и другие.)**

Когда вы были маленькими, а возможно и сейчас, мамы и бабушки пели вам песенки перед сном. Как называются эти песенки? (Колыбельные.) Как их поют? Почему? (Тихо, спокойно, задушевно, протяжно, чтобы песенки успокоили ребенка и глазки сами собой закрывались.) Попробуем и мы спеть такую колыбельную.

Колыбельная песня. Петь ее можно всем классом хором или по одному (как захотят дети). Во время исполнения песни девочки баюкают своих кукол.

Спи, дитя мое, усни!
Сладкий сон к себе мани.
В няньки я тебя взяла
Ветер, солнце и орла.
 Улетел орел домой,
 Солнце скрылось под водой.
 Ветер после трех ночей
 Мчится к матери своей.

Ветра спрашивает мать:
«Где изволил пропадать?
Али звезды воевал?
Али волны все гонял?»
 «Не гонял я волн морских,
 Звезд не трогал золотых.
 Я дитя оберегал,
 Колыбелечку качал!»

Учитель обращает внимание детей на выставку книг «Устное народное творчество», на которой представлены и колыбельные песни.

Скажи мне, как ты слышь, и я скажу, кто ты!

Учитель. Хотите узнать о том, о чем не знает почти никто? Если вы думаете, что ваш характер, весельчак вы или молчун, добрый вы или злой, можно определить только по вашему поведению в школе или дома, то вы глубоко ошибаетесь! Это очень легко и просто – определить ваши достоинства и недостатки, зная лишь то, как вы спите. Не верите? Тогда предлагаю проверить на себе, а потом на своих родных, друзьях, знакомых.

Людам, которые любят спать калачиком, то есть свернувшись, как кошечка, хочется, чтобы их опекал кто-то, кто 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.

Люди, которые любят спать на боку, слегка поджав колени, спокойные и 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 и не выставляют себя напоказ, а стараются быть «такими как все».

Люди, которые спят на спине, заложив при этом руки за голову, 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, какие они есть. С такими людьми очень легко общаться и дружить, ведь с ними почти невозможно поссориться.

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

Доклад «Из мира животных»

Доклад заранее готовят несколько учеников.

1-й ученик. Сон нужен не только детям и взрослым, но и всем зверям, рыбам, птицам.

Некоторые животные, например, медведи или 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 начнется у них с приходом весны.

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...

2-й ученик. Многие животные спят в весьма причудливых позах. Летучие мыши и длиннохвостые попугаи спят вниз головой, уцепившись за ветку или выступ скалы. Львы, панды и медведи любят спать на спине. Лев при этом складывает передние лапы на груди, панда подкладывает их под голову, а у мишек они болтаются как попало.

Похожие на белочек сони во время зимовки тоже спят на спине, прикрыв при этом животик своим пушистым хвостиком, словно одеялом, и сложив ушки (видимо, чтобы не надуло). На спине спят и морские выдры – каланы. Но не на земле, а лежа на воде. При этом они обматывают свое тело длинными водорослями, чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.

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

Большинство птиц спит, 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 «матрасе» из водорослей.

Доклады учащихся желательно сопровождать показом соответствующих иллюстраций.

Сонники и сновидения

Учитель. Спасибо, ребята, за интересные сообщения. Как видите, сон нужен всем: и людям, и животным. И на протяжении всего времени, пока мы спим, мы видим сны. Некоторые люди спят так крепко, что наутро, проснувшись, все забывают. А другие, наоборот, запоминают и стараются разгадать сны. Сейчас в этом помогают специальные книги для объяснения сновидений – сонники. **(Обращает внимание детей на книжную выставку, на которой представлены и сонники.)** И если вам интересно, вспомните свой сон, а мы в книге найдем ему объяснение. **(По желанию дети рассказывают свои сны.)**

А знаете, откуда стало известно, что мы, когда спим, постоянно видим сны? Врачам удалось это выяснить с помощью прибора, который называется электроэнцефалограф. **(Дети пробуют правильно произнести это слово. Учитель показывает иллюстрацию прибора.)** Это – прибор, который принимает и записывает сигналы мозга. К голове человека прикрепляют одним кон-



цом множество маленьких проводков – электродов (человеку при этом ничуть не больно). Другим концом каждый проводочек соединен с устройством, которое принимает сигналы мозга. 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. Вы можете привести примеры, доказывающие, что и животные тоже видят сны? (**Дети делятся своими наблюдениями за кошками и собаками.**) Если понаблюдать за спящей собакой или кошкой, то можно увидеть, что животное иногда дергает во сне лапой, издает звуки: мяукает или поскуливает. Это означает, что животному снится сон и его мозг во сне продолжает работать.

Подведение итогов

Вопросы для итоговой беседы:

1. Каково же значение сна для детского организма?
2. Какие правила здорового сна вы запомнили?
3. Что интересного о сне узнали на уроке?
4. Объясните значения этих слов и выражений (записаны на доске или на карточках): сон, бессонная ночь, бессонница, сонник, сновидения, недосыпание, электроэнцефалограф.

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 к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах. Вот почему после ночного сна, если он, конечно, полноценен, мы встаем полные сил и готовы активно приняться за дела.

В заключение споем всем знакомую песенку из телевизионной передачи «Спокойной ночи, малыши!».

Приложение N I. Колыбельные песни

1. Баю-баюшки-баю,
Не ложися на краю.
Придет серенький волчок,
Он ухватит за бочок.
Он ухватит за бочок
И потащит во лесок
Под ракитовый кусток.
К нам, волчок, не ходи,
Нашу Машу не буди.
 2. Баю-баю-баю-баю,
Не ложися на краю.
Придет к тебе бирючок
И ухватит за бочок.
За бочок за правенький,
Мой сынок кудрявенький.
 3. Баю-баю-баю-бай,
Ты, собаченька, не лай!
Мою дочку не пугай
И в гудочек не гуди,
До утра не разбуди!
А приди к нам ночевать,
В люльке Машеньку качать.
 4. Баю-баю, за рекой
Скрылось солнце на покой.



У Алешиных ворот
Зайки водят хоровод.
Заиньки, заиньки,
Не пора ли баиньки?
Вам – под осинку,
Алеше – на перинку.
Баю-баю, Лешенька,
Засыпай скорешенько!

5. Люли-люли-люленьки,
Где вы, где вы, гуленьки?
Прилетайте на кровать,
Начинайте ворковать.
Люли-люли-люленьки,
Прилетели гуленьки,
Сели в изголовьице...
Спи-ка на здоровьице!

6. Баю-баю-баюшок,
Кладу Машу на пушок –
На пуховую кровать,
Будет Маша крепко спать.

7. Баю-баюшки-баю,
Колотушек надаю.
Колотушек двадцать пять,
Будет Ваня крепко спать.

8. Ходит сон по горе,
Носит дрему в рукаве.
Всем детишкам продает,
Нашей Гале так дает.

Приложение N 2. Стихотворения

1. Марина Семкина «Сон».

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 – шелковый 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.

2. Борис Голованов «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!

Использованная литература:

1. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья.
2. Учебный словарь: Русские пословицы и поговорки.
3. Введенская Л. А. Пословицы и поговорки: Пособие для учителя начальной школы, дидактический материал.
4. Не пора ли баиньки? – М.: Малыш, 1990.

