

Урок здоровья. Сон – лучшее лекарство

- Ребята хотите узнать, о чем не знает почти никто? А знаете, что о вашем характере можно узнать не только по тому, как вы себя ведете дома, в школе, но и потому в какой позе вы спите. Не верите, давайте проверим.
- Кто из вас любит спать «калачиком»? – свернувшись как кошечка, такие люди любят чтобы их опекал кто-то сильнее их самих, эти люди способны делать хорошие, добрые дела. И в то же время склонны к проступкам, но отвечать за свои проступки они боятся.
- Кто из вас любит спать на животе, поджав одну ногу? – такие люди не опаздывают, везде все успевают.
- Кто спит на спине, заложив руки за голову? – с такими людьми легко общаться и дружить.
- Кто спит на боку, слегка поджав ноги в колени? – такие люди послушны, сориться не любят, не разборчивы в еде, легко приспосабливаются к разным условиям, находчивы, решительны и смелы.

Интересные факты:

- Для нормальной регенерации организма требуются те самые 8-10 часов в сутки. Постоянный недосып не только ослабляет организм, но и может привести ко всевозможным заболеваниям вплоть до онкологических.
 - Если человек спит три недели подряд меньше чем 6 часов в сутки, повышается возможность заболевания сахарным диабетом, так как поджелудочная железа начинает вырабатывать недостаточное количество инсулина.
 - За ночь человек худеет примерно на 0,5 кг.
- Когда мы спим наши органы продолжают работать. Мышцы отдыхают и сердечная мышца, чтобы утром нам быть сильными; легкие снабжают кислородом уставшие ткани нашего организма. Вот почему мы просыпаемся полные сил. Но для этого сон должен быть здоровым, чтобы он был таким, необходимо придерживаться правил, с которыми мы с вами сегодня познакомились.