



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 успевает, 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 он не общается с внешним миром. А никаких сигналов и находится в покое. внутренних органов. Кровь медленнее течёт «спят» органы пищеварения. Наш организм энергии, чем днём. Она накапливается, и Мы «подзарядились».



деятельности человека. Когда человек спит, значит, его нервная система не получает. Замедляется работа мозга и всех по нашим сосудам, мышцы расслаблены, потребляет во время сна намного меньше утром мы встаем бодрыми и полными сил.

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 9 часов.**

**!! Обязательно проветривай 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.**

**Информацию подготовила:**

**Юртаева Е.В. педагог - психолог**