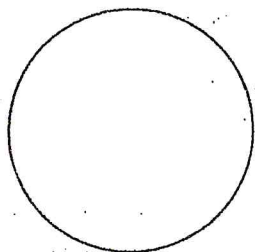
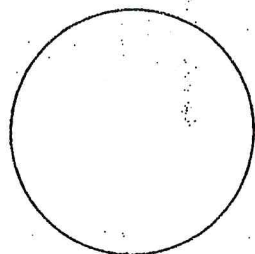
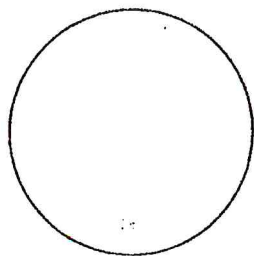


10. Ты уже знаешь, почему важно хорошо выспаться, и как подготовиться ко сну. Нужно, например, спать на жестком матрасе. А какие еще советы необходимо выполнять? Изобрази с помощью специальных условных знаков *правила хорошего сна*.



Благодарим за участие!

Центр развития ребенка «Новация»,
ассоциация преподавателей
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»,
ФГБОУ ВПО «Ожно-Уральский государственный медицинский университет» ЮУГМУ
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2015**
(для учащихся начальной школы)
2 класс

Код школы _____
Фамилия, имя учащегося _____
Класс _____

Дорогой друг!

Внимательно прочитай текст «О пользе сна». Информация из этого текста поможет тебе выполнить задания олимпиады.

О ПОЛЬЗЕ СНА

Всем живым существам нужен сон. Сон восполняет энергию, которую ты потратил за день. Во время сна отдыхают все наши органы и в особенности нервная система. Это происходит потому, что органы чувств во время сна перестают воспринимать информацию из окружающего мира.

Сколько времени нужно человеку для полноценного сна?

Врачи считают, что ночной сон первоклассника должен длиться десять часов, а ученика второго-третьего класса – не менее девяти часов. Поэтому, когда родители укладывают тебя спать, не считай это наказанием.

Качество сна зависит от твоих вечерних занятий. Если перед сном ты играл в компьютерные игры или смотрел боевик, то твой мозг будет возбужден и не даст тебе быстро заснуть.

Нелегко заснуть после плотной еды, ведь желудку приходится работать. Поэтому ужинать надо не позднее, чем за два часа до сна.

Перед сном можно спокойно погулять, почитать и пообщаться с близкими людьми.

Твоя постель должна иметь жесткий матрас. Рекомендуют, чтобы температура в комнате во время сна была 17-19 градусов, поэтому на ночь следует открывать форточку.

Выполни задания, используя информацию текста. Желаем успеха!

1. Отметь верный вариант ответа. К органам чувств относятся:

- а) сосуды, сердце, легкие
- б) глаз, ухо, нос
- в) пищевод, желудок, кишечник

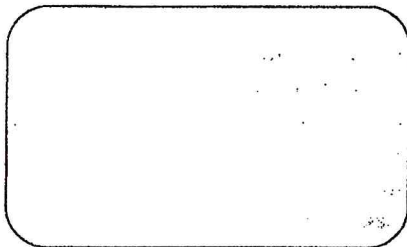
2. Отметь верный ответ. Нервная система:

- а) вырабатывает кровь
- б) регулирует работу всего организма
- в) выделяет углекислый газ
- г) защищает организм от инфекций

3. Максиму 7 лет. Мальчик ложится спать в 21 час. Не раньше сколько часов надо его разбудить утром, чтобы он полноценно выспался? Отметь верный ответ.

- а) 7 часов
- б) 8 часов
- в) 9 часов
- г) 10 часов

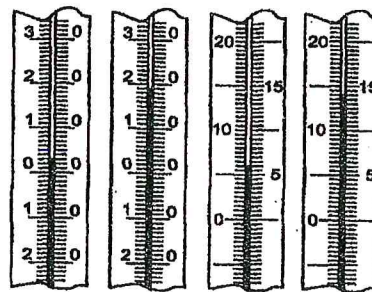
4. Сестра Даша старше Максима на два года. Утром ее будят в 7 часов. Нарисуй будильник и отметь время, в которое девочка должна лечь спать вечером, чтобы полноценно выспаться.



5. Ужин у первоклассника Максима закончился в 21 час. Он поиграл 1 час в компьютерные игры и в 22 часа лег спать. Утром мама его разбудила в школу в 7 часов. Какие советы о подготовке ко сну он нарушил?

- а) Перед сном нельзя играть в компьютерные игры.
- б) Принимать пищу не позднее чем за два часа до сна.
- в) Сон второклассника должен длиться 9 часов
- г) Сон первоклассника должен длиться 10 часов

6. Рассмотрите показания термометров в комнате перед сном. Какой из них показывает наиболее благоприятную для сна температуру? Отметь знаком +.



а) б) в) г)

7. Что может стать причиной бессонницы? Отметь правильные ответы.

- а) прогулка на свежем воздухе
- б) ссора с другом
- в) приятный разговор с мамой
- г) просмотр фантастического фильма

8. Летом Максим гостил у бабушки в деревне. Он много гулял, плавал в озере, ходил в лес за ягодами и грибами. По вечерам соседские мальчики собирались вместе в темной комнате и рассказывали страшные истории. Потом Максим шел спать на мягкой бабушкиной перине. Какие события укрепляли сон мальчика? Отметь правильные ответы:

- а) гулял, б) плавал, в) слушал страшные истории; г) ложился спать на мягкой перине

9. Даша прочитала следующую информацию: Молоко благотворно влияет на психику человека и обладает снотворным действием. Шоколад поднимает настроение. Бананы имеют свойство расслаблять мышцы. Клубника воздействует на иммунитет и активизирует работу мозга. Овсяная каша оказывает успокаивающее действие на организм. Вишня содержит гормон сна – мелатонин. Помогите Даше составить меню для ужина, изобрази нужные продукты.

