

Консультация для родителей

ЧЕМ ВАЖЕН СОН

Все знают, что сон нужен, как воздух. Человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна, во время которого он отдыхает, набирается сил.



После хорошего, продолжительного сна утром ты чувствуешь себя бодро и весело. Всем детям необходимо спать намного больше, чем взрослым, так как сон очень важен ещё и для роста.



Иногда, даже во время самых весёлых игр, могут закрываться глаза, появляется внезапное ощущение сонливости. Это говорит о том, что организму пора немного отдохнуть. А лучший отдых – это сон.

Днём можно поспать всего два часа, и человек снова будет весёлым и активным.