

объясняемрф



Здоровый сон

Как легко засыпать и просыпаться

Из-за недосыпа:



**ваш организм
не успевает
восстанавливать**

силы: появляется
раздражительность,
снижается
работоспособность,
ухудшается память

**обостряются
хронические
заболевания**

и повышается риск
развития новых
(гипертония, инфаркт,
инсульт и т. д.)



Сколько нужно спать



Для каждого человека
норма индивидуальная.
Для взрослых обычно
это 7–8 часов.



Цикл сна длится примерно полтора часа, поэтому
рекомендуется спать количество часов, кратное этому
времени.

Например: выделите
на сон 7,5 часа
и ещё по 15 минут на засыпание
и пробуждение. В сумме —
8 часов.



Как подготовиться ко сну



Гуляйте каждый день.

Даже 30 минут в день достаточно, чтобы чувствовать себя лучше и легче засыпать.



За 1–2 часа отложите все гаджеты

и не смотрите телевизор. Синий свет от техники блокирует выработку гормона сна — мелатонина.



Обязательно проветривайте.

Рекомендуется открывать окна перед сном на 10–20 минут. Оптимальная температура для комфортного сна — 20–23 градуса.

Ещё несколько советов



- Ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные
- Перед сном принимайте тёплый душ
- Вечером включайте приглушённый свет
- Спите в полной темноте. Например, повесьте в спальне плотные шторы



Ещё несколько советов



Не откладывайте будильник и вставайте сразу.
Организм привыкнет, и со временем вставать станет легче.

Откройте шторы или включите свет.