

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



Сон — важная составляющая не только психического, но и соматического здоровья. Полноценный ночной отдых способствует нормальному обмену веществ, восстановлению физических сил, хорошему настроению в течение дня и высокой работоспособности



! Взрослому человеку в среднем необходимо спать 7–9 часов в сутки

Хронический недостаток сна может привести к снижению производительности труда, высокой утомляемости и даже ухудшению процессов восстановления при заболеваниях. Ключом к качественному отдыху является соблюдение определенных правил

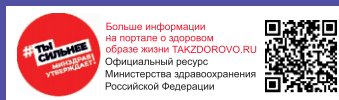
Правила здорового сна



Сделайте спальню тихой и темной, проветривайте вечером помещение — это поможет быстрее уснуть. Лучшая температура для ночного отдыха — 18–20°C



Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные и в отпуске



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



Заведите себе расслабляющий ритуал, например, принятие теплой ванны или душа, или чтение перед сном



Следите за временем употребления кофеиносодержащих напитков: чтобы избежать проблем с засыпанием, последний прием должен быть не позднее, чем за 5–6 часов до сна



Ужинайте легко за 3–4 часа до ночного отдыха



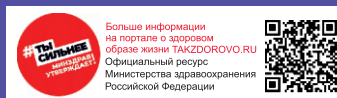
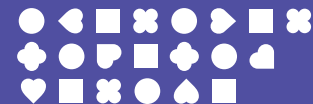
За 30 минут до сна отложите телефон



Откажитесь от употребления алкоголя и курения: этанол и никотин нарушают нормальную структуру сна и снижают его качество



Будьте активны в течение дня. Умеренная усталость улучшает сон. Планируйте нагрузки правильно: интенсивные тренировки следует проводить не раньше, чем за 6 часов до сна, легкие занятия — за 3–4 часа



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

