

12+

## ЗДОРОВЫЙ СОН



Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым. От качества сна зависит качество бодрствования. От того как ваш организм отдохнёт ночью, зависит то, как он будет функционировать днём.



### ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО ПОЛНОЦЕННО СПАТЬ

«Полноценно спать» – значит, отдавать сну семь или восемь часов.

Чтобы достичь такого идеала, нужно соблюдать одно очень важное правило :

*Ложиться спать в один день, а просыпаться - в другой:  
например, ложиться спать в 10 часов вечера.*

### «ПРАВИЛО 20 МИНУТ»

Если вам не удаётся лечь спать в 10 часов вечера – используйте «правило 20 минут»:

- если вы привыкли лечь спать в 12 часов ночи, постарайтесь подвинуть этот момент на 20 минут и лечь спать в 23.40
- если вы привыкли засыпать в 23.40, применяя «правило 20 минут», это время изменится на 23.20 и т.д.

*Хотя бы раз в неделю нужно корректировать время сна,  
чтобы полноценно восстанавливаться.*

- ➡ Если вас по ночам беспокоит боль в шее, пояснице, головная боль - обратитесь к специалистам: неврологу, реабилитологу, врачу по лечебной физкультуре.
- ➡ Если вы просто не можете длительное время уснуть, проанализируйте вашу физическую активность. Часто мы устаём, истощаемся эмоционально, потому что много работаем, мало двигаемся. Вспомните **«правило 20 минут»**, которое поможет расслабиться и подготовить организм к полноценному сну:

*Вечером или непосредственно перед сном найдите 20 минут для прогулки.*

**ЗДОРОВЫЙ СОН - ИСТОЧНИК ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ, ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ, РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КРАСОТЫ!**