

Правила здорового сна



1. Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе

2. Сон и подъем в одно и то же время, даже в выходные дни

3. Создайте свой ритуал отхода ко сну

(примите теплую ванну, включите спокойную музыку)

4. Спите в тишине, полумраке и прохладе

5. Используйте спальню только для сна

(нет компьютеру, телевизору, рабочему столу)



6. Спите на умеренно мягком матрасе и удобной подушке

7. Ужинайте не позже, чем за 2-3 часа до сна

8. Откажитесь от напитков содержащих кофеин за 6 часов до сна

9. Откажитесь от никотина и алкоголя

Сколько надо спать?

Дети
3-5 лет:
10-13 часов

Подростки
14-17 лет:
8-10 часов

Школьники
6-13 лет:
9-11 часов

Взрослые:
7-9 часов

