

Не менее важен полноценный и здоровый сон для улучшения умственной деятельности человека.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность

Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

Спокойной ночи!



- Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов.
- Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.
- Нельзя смотреть страшные фильмы.
- Не есть на ночь
- Спать нужно в полной темноте
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении
- Спать надо на ровной постели
- Спать лучше на спине или на правом боку



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



## 1 Ложитесь спать в одно и то же время

даже в выходные дни, не позднее 22 часов. Здоровая бодрость никому не мешала даже утром в субботу.

## 2 Дружите с рефлексами:



перед сном полезно принять тёплую ароматическую ванну или контрастный душ - он расслабляет и настраивает на сон.

## 3 Запрограммируйте себя на сон:

лёгкая гимнастика, чтение нескольких страниц из толстой книги,



ежевечерний стакан кефира.



Оптимальная температура воздуха **22° - 25°**

## 4 В постель возьмите хороший матрас и подушку:

они обеспечат поддержку позвоночнику. Если вы спите на не подходящей подушке, то шейные позвонки находятся в неестественном положении, мышцы верхней части спины и шеи напряжены, кровоснабжение мозга становится замедленным и неполноценным. Получите проблемы с головными болями с утра и с хронической усталостью днём.

## 5 Не ужинайте на ночь - не выпитесь:

крепкий чай, кофе, апельсиновый сок, обильная и жирная еда заставят пищеварительную систему работать, в то время как мозг настроился на отдых. Предпочтите что-нибудь лёгкое: нежирный кефир, овощной салат, фрукты за 4 часа до сна.



Медицинские исследования показали, что режим сна школьника, включая подростковый возраст, должен составлять не менее 9 часов ночного сна.

1. Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе

3. Создайте свой ритуал отхода ко сну

(примите теплую ванну, включите спокойную музыку)

5. Используйте спальню только для сна

(нет компьютеру, телевизору, рабочему столу)

6. Спите на умеренно мягком матрасе и удобной подушке

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

4. Спите в тишине, полумраке и прохладе



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