

Можно ли пренебрегать сном?

Сон жизненно важен для нашего здоровья, безопасности и общего благополучия. Сон важен для нормального функционирования мозга, позволяя ему учиться и запоминать информацию. Недостаточный сон связан с повышенным риском для водителей и пешеходов на дорогах, снижением работоспособности и качества работы, с проблемами настроения и взаимоотношений.

Сон обеспечивает отдых организма, способствует переработке и хранению информации. Медленный сон облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий. Здоровый сон улучшает состояние иммунной системы и позволяет ей более эффективно бороться с инфекциями, в том числе и вирусными.

Нередко люди испытывают бессонницу, поскольку у них развивается модель поведения, которая мешает нормальному сну. Проблемы со сном часто связаны со стрессом, депрессией, тревожностью.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Здоровый сон



Сколько должна составлять продолжительность сна школьника?

1 класс — ночной сон 10 - 10,5 часов + 2 часа дневного отдыха
2 - 7 класс — 10 — 10,5 часов;
8 — 9 класс — 9 — 9,5 часов
10 — 11 класс — 8 - 9 часов.

Почему важно спать не меньше положенной нормы?

Человеку необходимо удовлетворять возрасту потребности во сне, недостаток сна провоцирует развитие различных заболеваний. Например, у детей может нарушиться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. Если ребёнок не досыпает 2 — 2,5 часа, его работоспособность на уроках снижается примерно на треть.



Полезный совет:

Перед экзаменами и другими событиями, требующими напряжённой умственной деятельности, обычную продолжительность сна рекомендуется увеличить хотя бы на 1 час.

Советы, которые помогут быстрее засыпать и качественнее выспаться:

1. Соблюдай режим дня в будние и выходные дни. Сбитый ритм пробуждений и отходов ко сну негативно сказывается на эмоциональном, психологическом и физическом состоянии.
2. Не ешь перед сном.
3. Не занимайся спортом перед сном. Лучшее время для занятий спортом — это утреннее и дневное время.
4. За час до сна следует отказаться от просмотра телевизора, компьютерных игр и листания новостной ленты в социальных сетях.
5. Установи режим отхода ко сну. В него могут входить следующие действия: выключить телевизор (компьютер, мобильный телефон), принять тёплый душ, выпить травяной чай, приглушить яркий свет или почитать книгу.
6. Перед сном хорошо проветривай комнату. Идеальная температура в спальне во время сна — не выше 20°C.