

**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СНА**



**С ВСЕМИРНЫМ  
ДНЕМ СНА!**



**НЕ ВЫСЫПАЮСЬ.**

То ли ночи короткие,  
то ли я так быстро сплю.

Главная цель праздника – обратить внимание общественности на проблемы, связанные с расстройствами сна. Если это подтолкнет людей к реальным шагам по его улучшению, можно будет считать, что поставленная задача выполнена.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в рамках проблем со сном и здоровьем человечества ввела в 2008 году Всемирный день сна. Первый год он выпал на 14 марта, но в последующие годы его стали отмечать в пятницу второй полной недели марта.

В России Днём сна объявлено 17 сентября

## Некоторые мифы, связанные со сном:

- -некоторые люди уверены, что существуют люди, которым под силу вовсе не спать, в течение всей жизни. Как правило, такие возможности приписывают индийским йогам. Однако нет ни единого научного подтверждения этого факта;
- - существует миф о том, что некоторые люди в состоянии сна могут активно передвигаться по комнате, выйти в окно вместо двери, и даже играть на музыкальных инструментах. Это так называемые лунатики. Учеными доказаны лишь случаи, когда люди во сне садились на кровати, и, посидев некоторое время, вновь ложились спать. При этом они ничего не помнили из произошедшего после пробуждения.



**С Днем сна мы всех, друзья, поздравить рады,**

**Ведь сон нам дан как за труды награда!**

**А если вдруг не может кто уснуть,  
Не сможет он как надо отдохнуть.**

**Давай, дружок, закрой скорее глазки,**

**Пусть сновиденья будут, словно сказки!**

**И утром будешь бодр и весел ты,**

**И сбудутся заветные мечты!**



Доказано, что дольше всех спят **сангвиники — по 8–9 часов**. Они настолько впечатлительны, что стоит им посмотреть перед сном порнофильм или пережить какое-то еще эмоциональное потрясение, и продолжительность быстрой фазы сна, в течение которой мозг переваривает полученную информацию, сразу возрастает. Ну, а меньше всех спят **меланхолики** — им, чтобы выспаться, чаще всего достаточно **6 часов**



## Дремая с домашними питомцами...

По неизвестной причине, домашние животные, лежащие рядом навеивают на людей сон. Вероятно, поэтому, люди спят с домашними любимцами вместе так часто. Они выглядят очень классно, обнимаясь друг с другом. Давайте убедимся в этом.



С ДНЁМ СНА, ДОРОГИЕ МОИ ДРУЗЬЯ!



С днем сна хочу я вас поздравить всех,  
Сегодня, право, выспаться не грех!  
Раз день такой придуман – будем спать,  
А ну, друзья, все прыгайте в кровать!  
И пусть приснятся вам цветные сны,  
И будут они радости полны!





# Загадки сна

Время, необходимое любому человеку,  
чтобы по-настоящему выспаться, – это на  
пять минут больше.

Макс Кауфман







Q A H G E A



Q H A