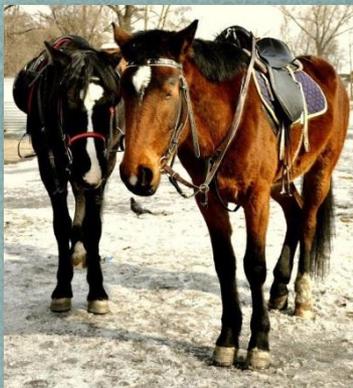


Как сделать сон полезным?



Как спят животные?



Сколько спят животные?



Жирафы тратят на сон в среднем два часа – по 11 минут 10 раз в день



Большинство коал спит в среднем 22 часа в сутки



У дельфина спит только одна сторона мозга! Одна половина мозга находится в состоянии глубокого сна, а другая полностью активна. Поэтому, дельфины не тонут во время сна. Когда возникает угроза, "активный компонент" пробуждает спящего дельфина, и он "думает", что делать. В среднем, эти морские млекопитающие, как и люди, тратят около третьей части жизни на сон.

Сон человека



Человек спит треть своей жизни – около 25 лет

Сон ребенка



Ребенку 7-10 лет необходимо спать не менее 11 часов, нужно ложиться спать в 20-21 час

Если сна не хватает

Сон участвует в процессе роста
Почти 80% гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.



Сон участвует в процессе переработки информации
Дефицит сна у детей снижает способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти. Нарушается работоспособность, настроение.

Друзья хорошего сна

Гигиена

Гигиенические процедуры перед сном – основа комфортного состояния, необходимая для засыпания. Перед сном нужно обязательно вымыть руки и ноги, можно принять теплый душ и обязательно почистить зубы.



Друзья хорошего сна



Свежий воздух

В спальне должен быть свежий воздух, поэтому помещение нужно обязательно проветривать перед тем, как лечь спать 20-30 минут.

Оптимальная температура для сна — 22–25 градусов.

Друзья хорошего сна

Прогулка перед сном

Прогулка перед сном на свежем воздухе – идеальное средство для обеспечения здоровой физической усталости и качественного сна. Примерно за час до сна выйдите на улицу и в медленном темпе пройдитесь по ней. 20-минутной прогулки будет вполне достаточно. Ну и, конечно, перед сном не стоит кататься с горок, гонять на самокате или заниматься другими активными делами. Ведь наша цель – настроиться на спокойный лад.



Друзья хорошего сна

Удобная постель

- Матрас должен быть не слишком мягким или жестким.
- Подушка не должна быть слишком жесткой и больших размеров.
- Постельное бельё - хлопчатобумажное.
- Одеяло – легкое и должно соответствовать температуре в комнате.



Враги хорошего сна



Сильные эмоции и физические нагрузки

Компьютерные игры, просмотр ужасов и комедий, громкая музыка и шумные и подвижные игры – главные враги хорошего сна.

Друзья хорошего сна



перед
сном



За пару часов до сна необходимо закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение, рисование или общение с семьей поможет успокоиться и быстро заснуть.

Враги и друзья хорошего сна



Приятных сновидений!

