

Сколько нам нужно спать



НОРМА У ДЕТЕЙ

3-4 лет	5-6 лет	1-3 КЛАСС	4-9 КЛАСС	10-11 КЛАСС
13-14 часов	12 часов	11-12 часов	10 часов	8-9 часов

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).



СОН СПОСОБСТВУЕТ:



**ВОССТАНОВЛЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ**

**ХОРОШЕМУ
НАСТРОЕНИЮ**



**ВЫСОКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**



БЕССОНИЦА

**САМОЕ ВАЖНОЕ
В ЛЕЧЕНИИ БЕССОНИЦЫ –
ТОЧНОЕ УСТАНОВЛЕНИЕ
ЕЕ ИСТИННЫХ ПРИЧИН.**

**ЕСЛИ БЕССОНИЦА
СВЯЗАНА С НЕПРИЯТНЫМИ
ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, УСТАЛОСТЬЮ,
СОН ВОССТАНОВИТСЯ
ПОСЛЕ УСТРАНЕНИЯ ЭТИХ ПРИЧИН.**



**ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО,
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ
СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ
К ВРАЧУ – НЕВРОЛОГУ,
ПО ВОЗМОЖНОСТИ,
К ВРАЧУ – СОМНОЛОГУ.**



Правила здорового сна

1

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время.
Ложиться желательно не позднее 22:00 ч.
Придерживайтесь установленного режима и в выходные дни.



Неосмотрительно длительный сон в выходные не способен компенсировать недельный недосып, а только приведет к сбоям биологических ритмов.
К такому же результату приведет бодрствование в ночное время.

Правила здорового сна

2

Ложитесь в постель при появлении **СОНЛИВОСТИ**.



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА ПОМОЖЕТ НАСТУПАТЬ СОНЛИВОСТИ ПРИМЕРНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ

Правила здорового сна

3

Если у Вас не получается заснуть в течение 20 минут,
ЗАЙМИТЕСЬ каким-нибудь **СПОКОЙНЫМ ДЕЛОМ**.



ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ В ПОСТЕЛЬ
ТОГДА, КОГДА ПОЯВИТСЯ СОНЛИВОСТЬ

Правила здорового сна

4

Не стоит читать или работать в постели, это ПРИВОДИТ К СБОЯМ условно-рефлекторной деятельности.



**МЕСТО ДЛЯ НОУТБУКА –
РАБОЧИЙ СТОЛ, А НЕ КРОВАТЬ**

Правила здорового сна

5

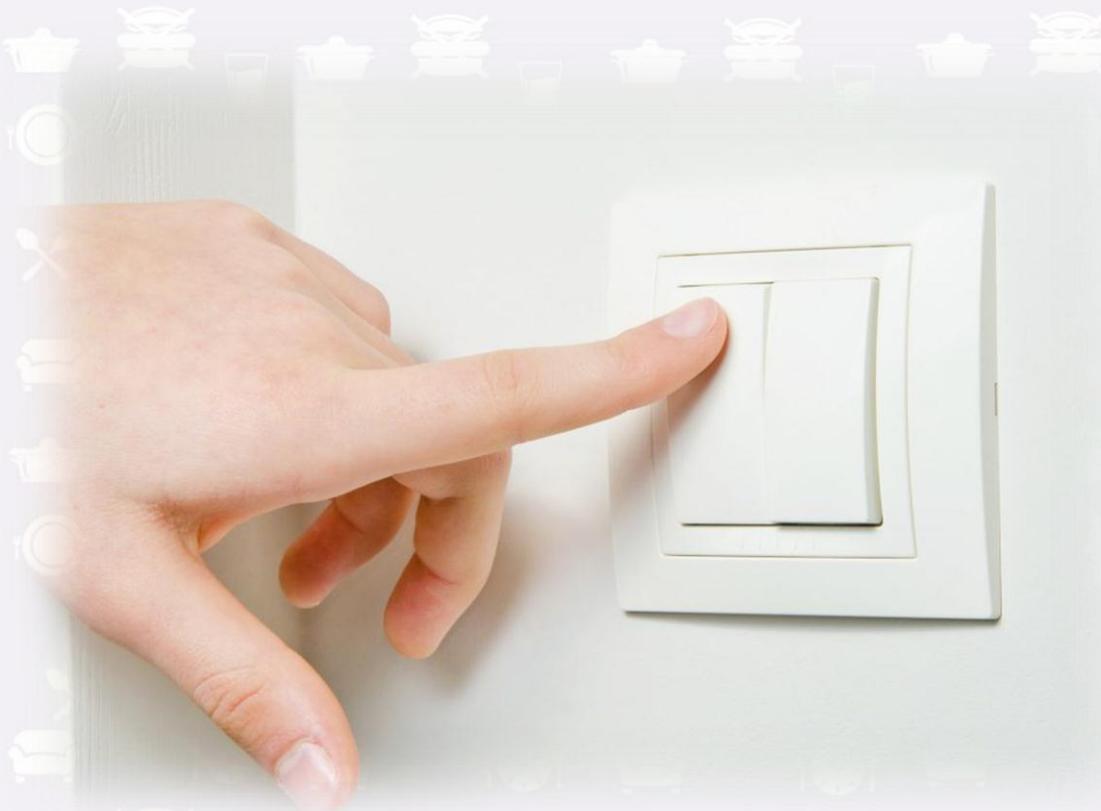
ПРОВЕТРИТЕ комнату перед сном.



Правила здорового сна

6

ВЫКЛЮЧИТЕ свет.



Правила здорового сна

7

ДНЕВНОЙ СОН у взрослого человека **ЗАБИРАЕТ ЧАСЫ** НОЧНОГО СНА.

Если Вы все-таки ложитесь спать днем, делайте это в одно и то же время и не дольше чем на час.



ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМОЕ
ВРЕМЯ ДНЕВНОГО СНА – ОКОЛО 15:00 Ч.

Правила здорового сна

8

ОТКАЖИТЕСЬ от напитков, содержащих **КОФЕИН**, за 5-6 часов до сна.



ВОЗБУЖДЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ВЫЗВАННОЕ ЭТИМ ВЕЩЕСТВОМ, К МОМЕНТУ ЗАСЫПАНИЯ ДОЛЖНО ПРОЙТИ

Правила здорового сна

9

Если Вы еще не бросили курить, **НЕ КУРИТЕ** перед сном.



Правила здорового сна

10

ОТКАЖИТЕСЬ от вечерней работы за компьютером, просмотра телевизора, общения в соцсетях.



ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ ЧАСТО СВЯЗАН С ВОЗБУЖДЕНИЕМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, А СВЕТ, ИЗЛУЧАЕМЫЙ ЭКРАНОМ СМАРТФОНА, ПРЕПЯТСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ МЕЛАТОНИНА

Правила здорового сна

11

Постарайтесь обходиться БЕЗ СНОТВОРНОГО.



ЕСЛИ ВРАЧ ВЫПИСАЛ
ВАМ ТАКОЙ ПРЕПАРАТ, НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ

Правила здорового сна

12

Подберите удобный матрас и подушку.



Правила здорового сна

13

ОТКАЖИТЕСЬ от алкоголя.



ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ДОЗА МОЖЕТ ОКАЗАТЬ НЕОЖИДАННОЕ ДЕЙСТВИЕ В СОЧЕТАНИИ С УСТАЛОСТЬЮ – ВЫ ЛИБО ЗАСНЕТЕ ВНЕ КРОВАТИ, ЛИБО ВООБЩЕ НЕ СМОЖЕТЕ УСНУТЬ

Правила здорового сна

14

Поддерживайте регулярную физическую активность: здоровая усталость способствует быстрому засыпанию и крепкому сну.



**ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ УМЕСТНЫ ЗА 6 ЧАСОВ ДО СНА,
ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЗА 3-4 ЧАСА.
ПЕРЕД СНОМ МОЖНО ПРОГУЛЯТЬСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Правила здорового сна

15

Заведите себе **РАССЛАБЛЯЮЩИЙ РИТУАЛ** перед сном, например, теплая ванна или десять минут чтения.



Правила здорового сна

16

Легкий перекус перед сном, например, **СТАКАН МОЛОКА** или йогурт, **ПОМОЖЕТ** уснуть.



**ОСНОВНОЙ УЖИН ЛУЧШЕ СЪЕСТЬ
ЗА 3-4 ЧАСА ДО ОТХОДА КО СНУ**

Правила здорового сна

17

Сохраняйте регулярный РЕЖИМ ДНЯ.



**ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ ОРГАНИЗМА НАСТРАИВАЮТСЯ САМИ,
ЕСЛИ ПРИЕМЫ ПИЩИ, ПРОГУЛКИ
И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА ПРОИСХОДЯТ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ**

НЕВОЗМОЖНО ВЫСПАТЬСЯ ВПРОК

Чтобы высыпаться, взрослому человеку нужен:

- выработанный режим,
- качественный сон
- продолжительностью около 8 часов.



**В СЛУЧАЕ БЕССОННИЦЫ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ЕЕ ПРИЧИН
СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ**

Для консультаций обращайтесь

Центр психиатрии и психического
здоровья им. академика В.М. Бехтерева:



психотерапевтическая помощь взрослым и
детям – (8332) **55-70-63** (регистратура)

телефон экстренной психологической помощи
(круглосуточный) **78-10-99**

Телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) **33 22 33**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

