

## Несколько парвил хорошего сна

- Вставайте всегда в одно и то же время, независимо от того, будни это или выходной день.
- Ложиться спать только при появлении сонливости.
- Если у Вас плохой сон — избегайте дневного сна.
- Двигайтесь! Поддерживайте регулярную физическую активность.
- проветривать свою спальню перед сном.
- Избегайте курения перед сном или в ночное время.
- Избегайте приема кофеина как минимум за шесть часов до сна.
- Легкий прием пищи на ночь может способствовать крепкому сну

По вопросам  
сотрудничества  
обращаться в  
гр.514301

Минск-2016

# Хороший сон — залог здоровья



ozon.ru



"Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении"

Марсель Ашар

Рядом с галочкой напишите количество баллов по шкале до 3 (где 3 максимальная степень дискомфорта).

Никакого дискомфорта замечено не было.

Чувствовал(-а) себя превосходно!

## Анкета для испытуемых

Номер вашей подгруппы (1 или 2):

Количество часов сна:

Ваш возраст:

Поставьте галочку рядом с утверждением с которым вы согласны

### 1. Физическое состояние

а) Слабость

б) Сонливость

в) Головокружение и головная боль

### 2. Эмоциональное(психологическое) состояние

а)Некоторая раздражительность

б)Снижение скорости психомоторных реакций.

в)Рассеянность

г) Уменьшение концентрации внимания

д) Отсутствие мотивации

Спасибо за помощь в проведение этого исследования!