

Гигиена сна

Стерлядев И., Адылов В. 11сг

Понятие

- Гигиена сна — это комплекс мероприятий, предназначенный для обеспечения полноценного здорового сна.

Из чего состоит

- Период для подготовки ко сну, продолжительность сна и правильно организованное спальное место.

Значение

- Соблюдение принципов гигиены сна позволяет эффективно восстанавливать запас энергии, необходимый для ежедневной работы и жизнедеятельности.

Сон

- Сон играет очень важную роль для человека. Если мы высыпаемся, будут в порядке работоспособность, эмоциональный фон. От этого зависит работа мозга – то, как мы запоминаем и анализируем информацию, состояние нашего сердца. А кроме этого, сон напрямую влияет на обмен веществ и аппетит.

- Определённые часы сна- основа его гигиены. Организм «привыкает» к засыпанию в определенное время. Нарушение устоявшегося режима функционирования биологических часов часто может приводить к бессоннице.
- Многочисленные исследования показывают, что лучшее время для 8-часового сна — приблизительно с 22:00 до 6:00 по местному солнечному времени.

Режим сна

- Время сна, которое необходимо взрослому человеку, составляет в среднем от 7 до 8 часов в сутки. Оно может очень сильно различаться в зависимости от индивидуальных особенностей и физического состояния. Например, для детей средняя продолжительность сна может составлять и более 10 часов. Известно, что с возрастом продолжительность ночного сна может уменьшиться до 5-6 часов в сутки. Главное, чтобы при пробуждении вы чувствовали себя отдохнувшими и бодрыми.

Дневной сон

- При ночной бессоннице, старайтесь не спать в течение дня. Дневной сон полезен, при условии, что такой сон длится около 30-45 минут и не сказывается на качестве ночного сна.

Чем опасно недосыпание?

- Дефицит сна – фактор риска многих патологий. Растет риск гипертонии, чаще возникают ишемическая болезнь сердца и инсульты. В целом, у мало спящих людей на 12% выше смертность. И, конечно, лишний вес.

Питание перед сном

- Вам почти наверняка не удастся уснуть, если вы будете ощущать голод или, напротив, страдать от тяжести в желудке. Желательно поесть не позднее, чем за пару часов до сна.
- Ужин должен быть не обильным. В нем не должно быть перца и других возбуждающих специй, жирного мяса или тяжелых для переваривания продуктов. Нельзя употреблять на ужин кофе, шоколад, крепкий чай и другие стимуляторы, которые повышают давление и увеличивают частоту сердечных сокращений.

Спальня

- Тихая обстановка
- Достаточная затемненность
- Температура, ниже чем в остальных помещениях
- Чистое спальное место (смена постельного белья 1 раз в неделю)
- Удобное спальное место и одежда

Комфорт

- Необходимо правильно организовать спальное место, с максимальным комфортом для расслабления тела, обстановка комнаты должна настраивать на покой, легко проветриваема, с доступом свежего воздуха. Температура должна быть комфортной.

Баланс сна и бодрствования

- Долгий сон, может привести к нарушению баланса. Также после пробуждения не стоит оставаться слишком долгое время в постели. Если сон не наступает в течении 15-20 минут, лучше встать с постели и заняться спокойной деятельностью, а потом вернуться в постель и попробовать уснуть.

Перед сном рекомендуют:

- Прогулка на свежем воздухе
- Психологическое равновесие (чтение книг, массаж, лёгкая музыка)
- Проветривать помещение за 20-30 минут до сна
- Принять тёплый душ или ванну
- Избегать лишней физической активности за 2 часа до сна

Самое главное

- Соблюдайте режим сна
- Держите спальное место в чистоте
- Умеренно питайтесь
- Проветривайте помещение

Спасибо за внимание!

ИСТОЧНИКИ

- [Wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)
- [rospotrebnadzor.ru](https://www.rospotrebnadzor.ru)
- [omr.by](https://www.omr.by)
- [son.ru](https://www.son.ru)