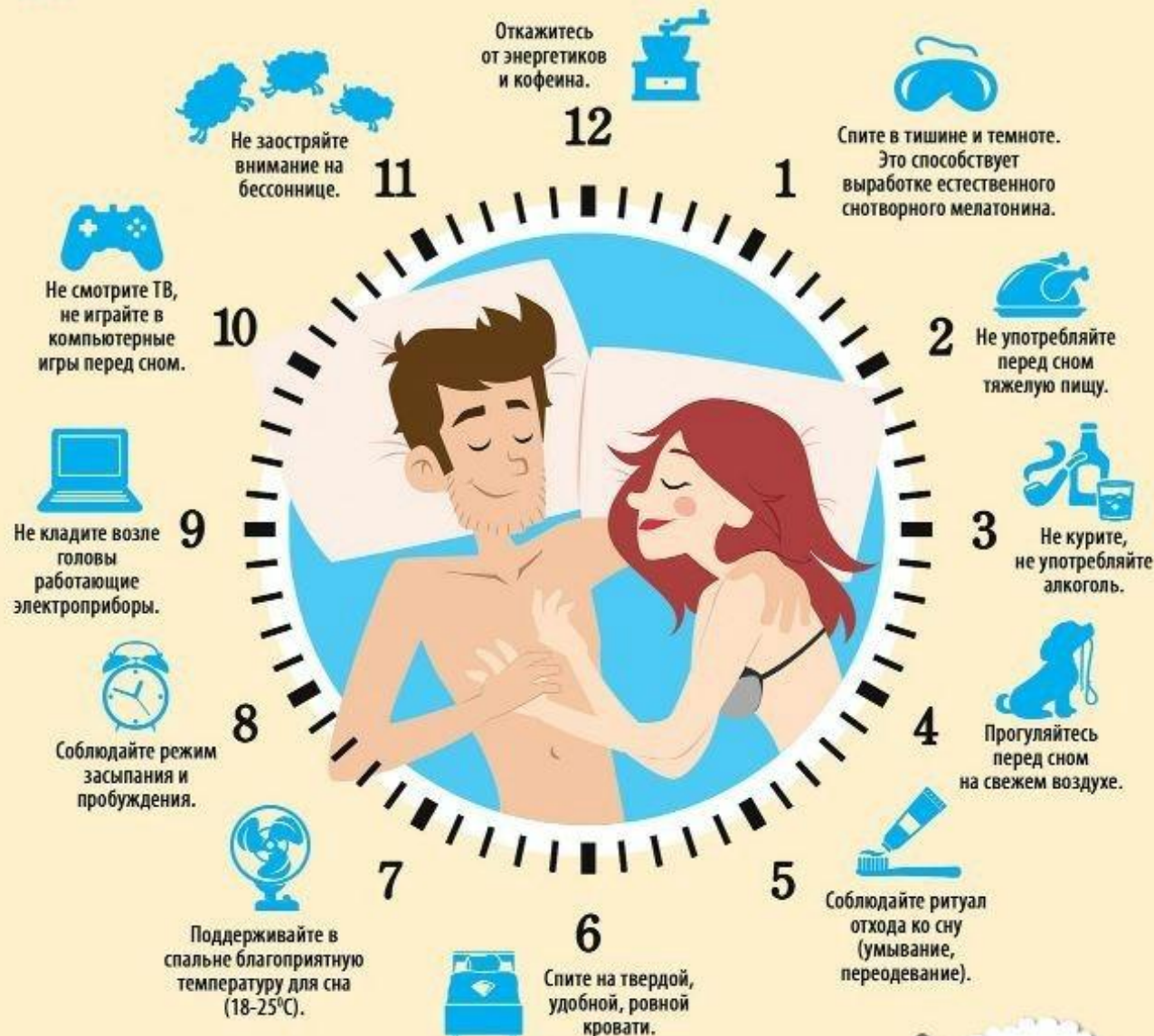


# ДЮЖИНА ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА



## Дневная дрема

**20-минутный дневной сон – это как «перезагрузка» мозга. Улучшает память, внимательность.**

### 10-20 секунд Нано-дрема

Мгновения, когда вы «выключаетесь» в транспорте, «киваете» головой над скучным квартальным отчетом.

### 2-5 минут Микро-дрема

Очень эффективный способ борьбы с накарывающей сонливостью.

### 5-20 минут Мини-дрема

Такой сон повышает внимание, возвращает активность.

### 30 минут Восстановительный сон

Улучше мышечную память, «очищает» мозг от лишней информации, поддерживает долгосрочную память.

### 50-90 минут Сон лентяя

Включает фазы медленного и быстрого сна, восстанавливает силы, возвращает концентрацию внимания.



Выполнила: 194 МС Меклер Кристина  
Руководитель: Шестакова Надежда Александровна  
2021 ГБПОУ «СОМК» Ревда