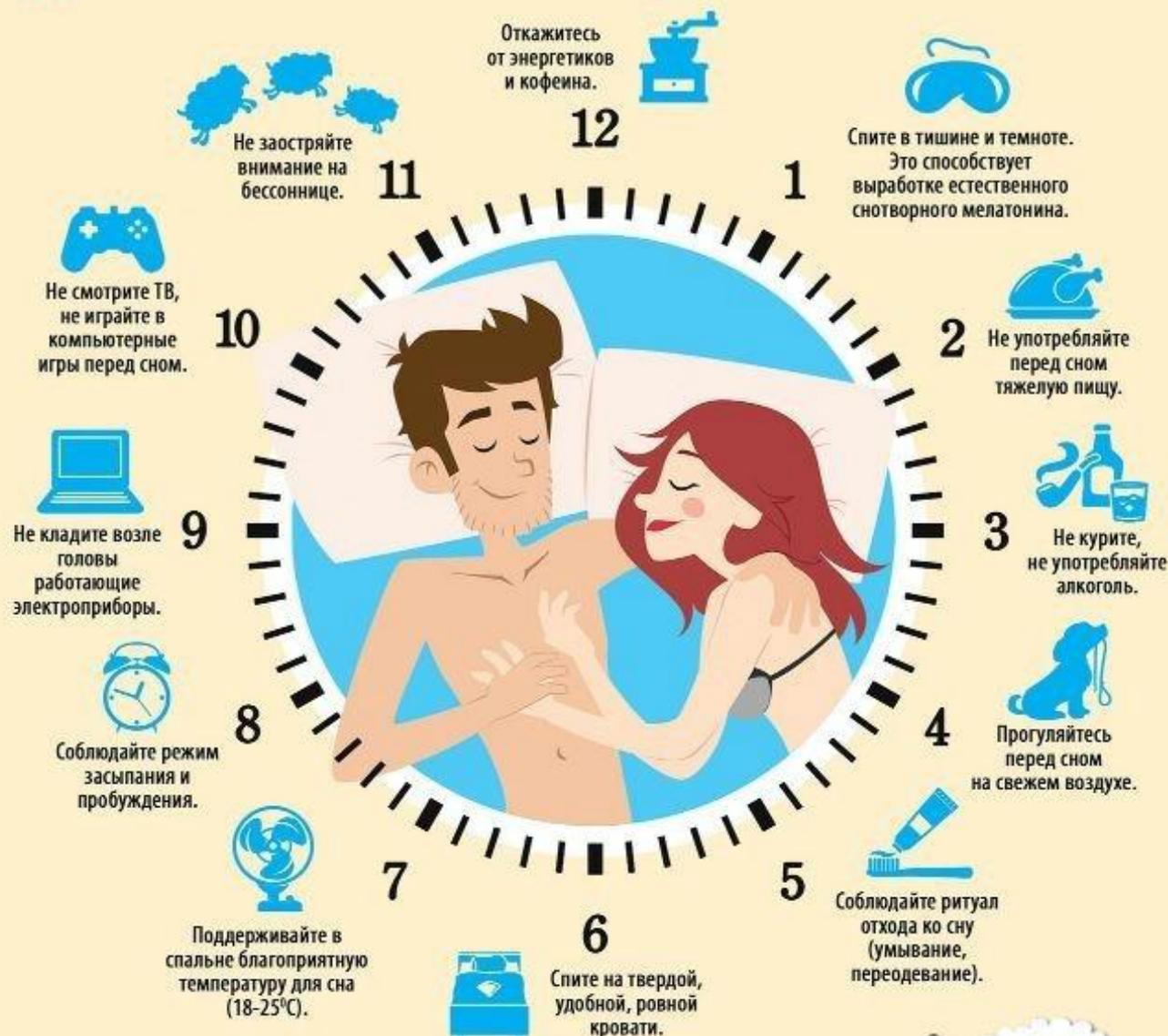


ДЮЖИНА ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА



Дневная дрёма

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

10-20 секунд Нано-дрёма

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

2-5 минут Микро-дрёма

Очень эффективный способ борьбы с накарывающей сонливостью.

5-20 минут Мини-дрёма

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