ФГБОУ ВО «Тверской ГМУ» Министерства здравоохранения РФ

Презентация по производственной практике «Ознакомительная» на тему:

«ОРГАНИЗАЦИЯ СНА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Подготовила студентка 104 группы Журавлева Елена

Тверь

Третью часть жизни человек проводит во сне, а значит он крайне важен для здоровья. В чем же его значение?

Не один десяток лет психологи и невропатологи занимаются изучением сна, его влияния на самочувствие и работоспособность.

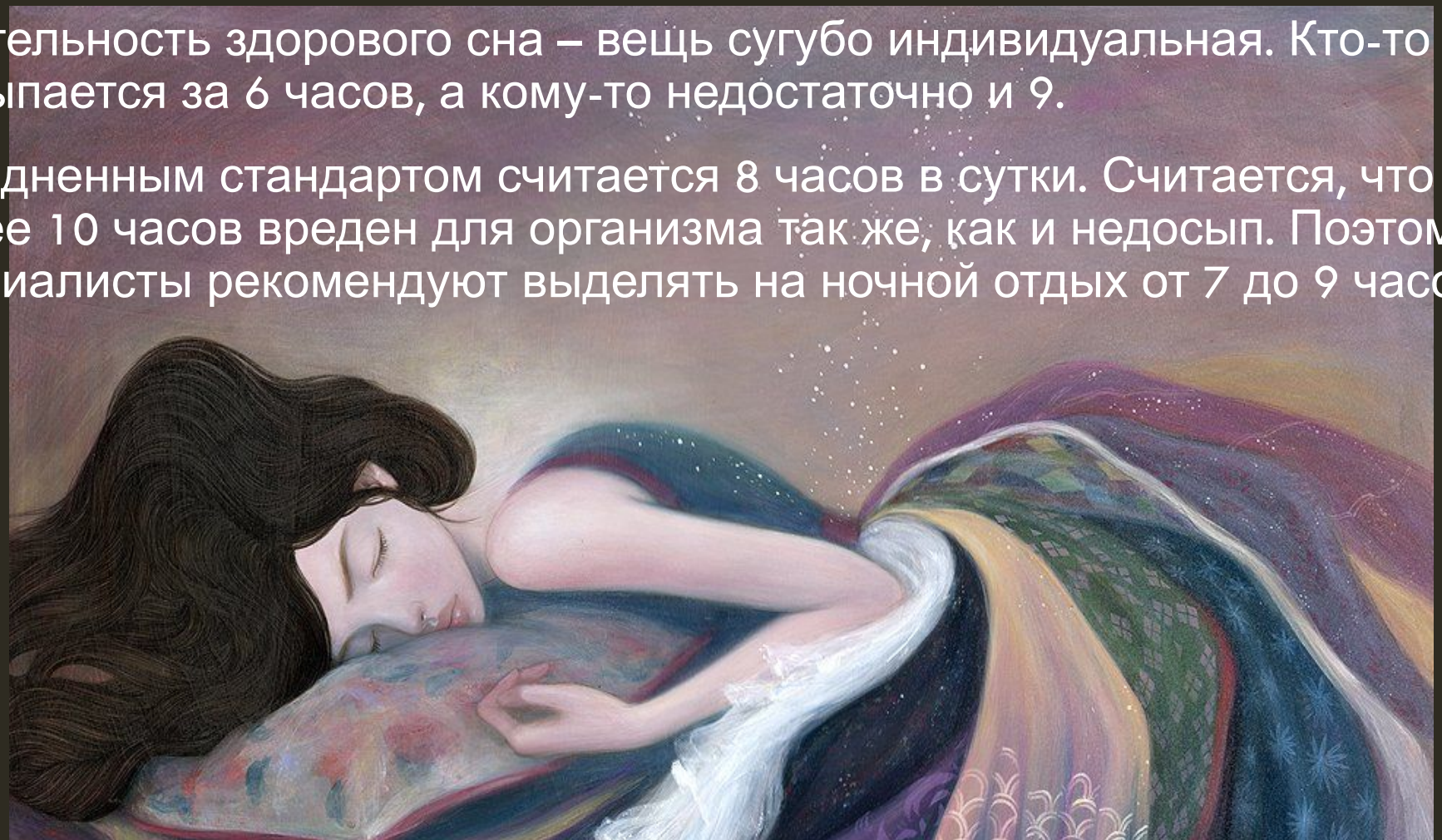
В настоящее время, из-за быстрого ритма жизни, стрессов и тяжелой работы, проблема недосыпа стоит особенно остро.

Я расскажу вам о том, как правильно организовать режим сна, чтобы всегда оставаться бодрым энергичным и здоровым!

СКОЛЬКО ЧАСОВ НУЖНО СПАТЬ В СУТКИ

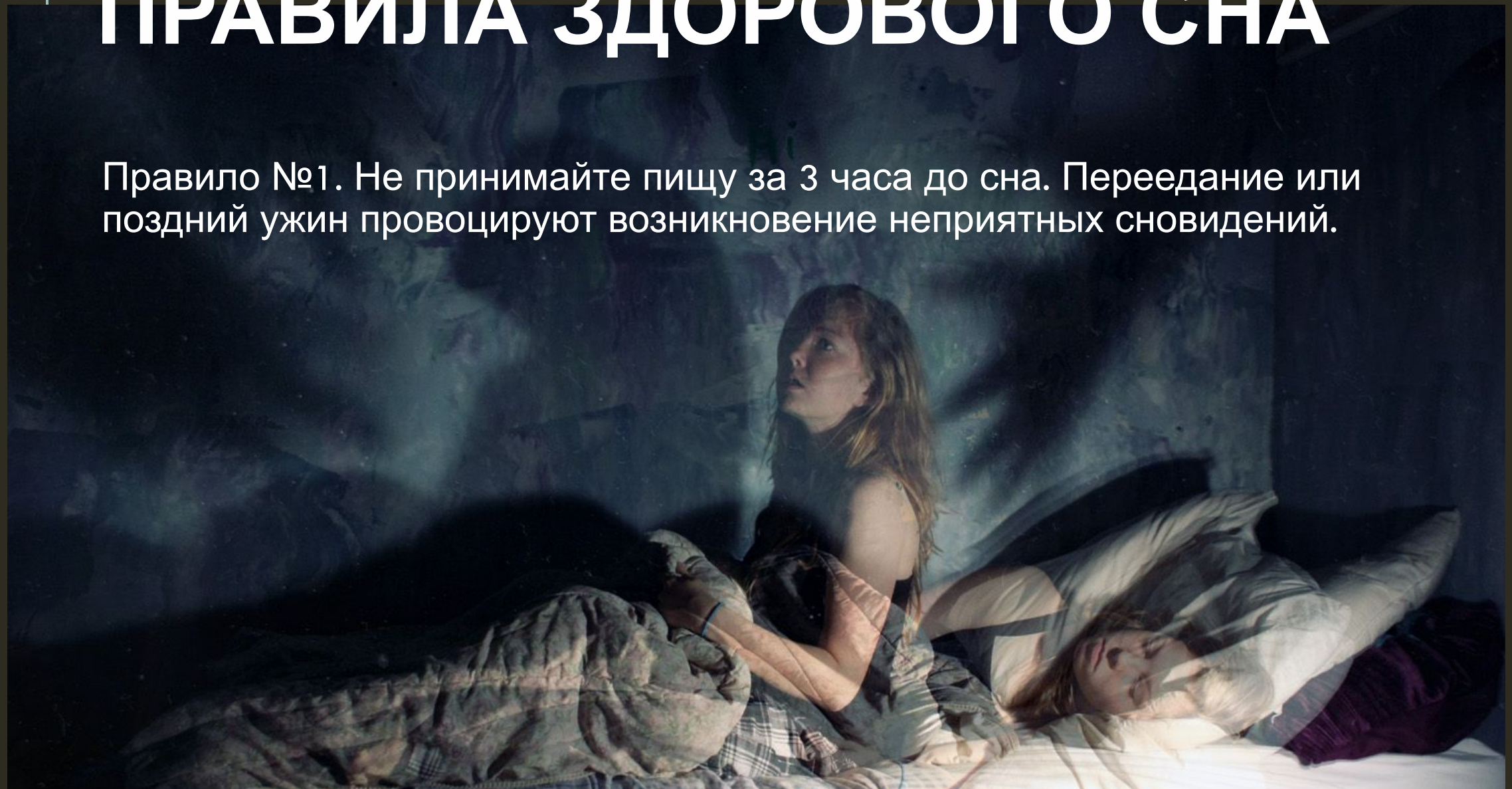
Длительность здорового сна – вещь сугубо индивидуальная. Кто-то высыпается за 6 часов, а кому-то недостаточно и 9.

Усредненным стандартом считается 8 часов в сутки. Считается, что сон более 10 часов вреден для организма так же, как и недосып. Поэтому специалисты рекомендуют выделять на ночной отдых от 7 до 9 часов.



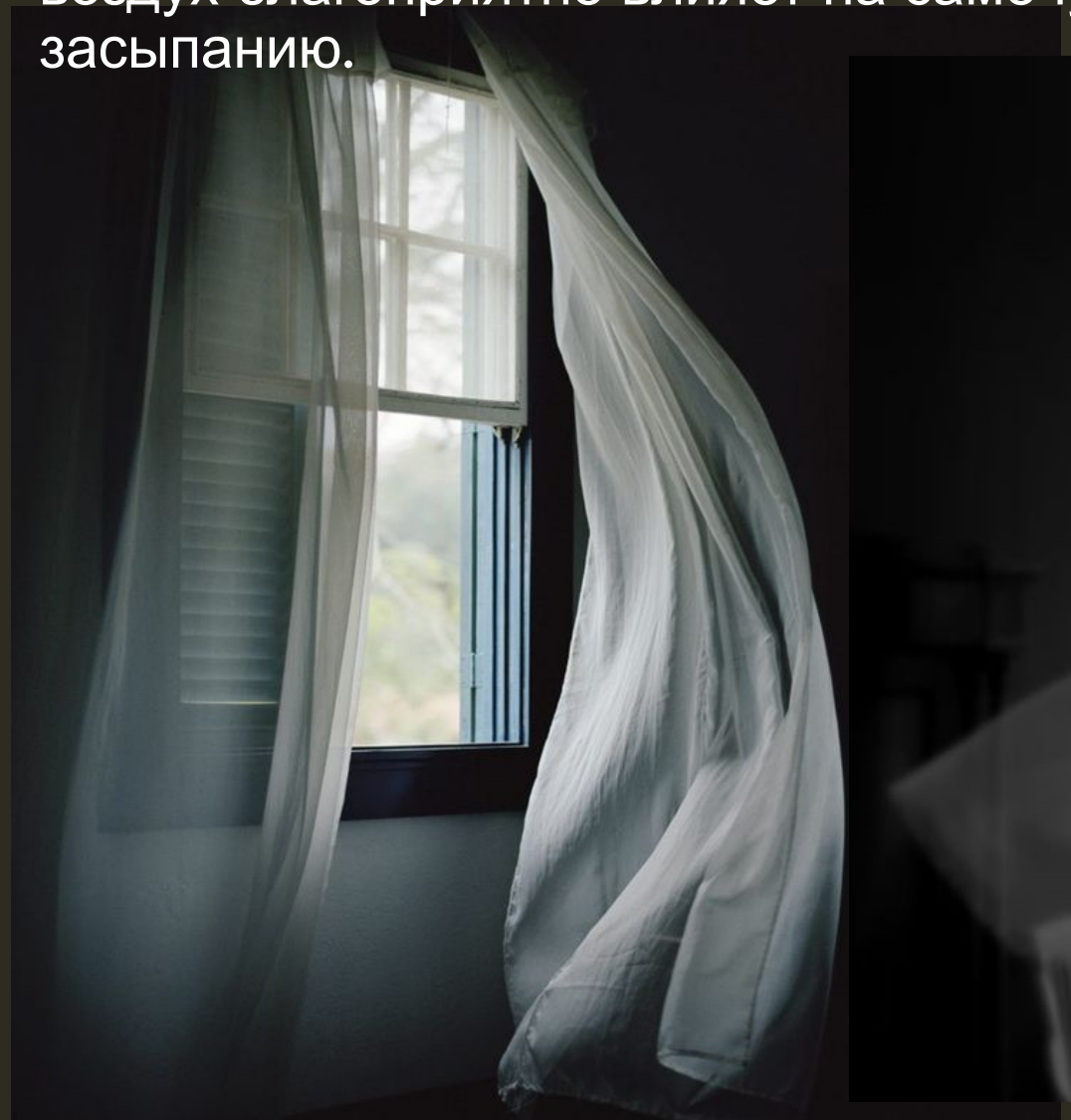
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Правило №1. Не принимайте пищу за 3 часа до сна. Переедание или поздний ужин провоцируют возникновение неприятных сновидений.



Правило №2. Будьте активны в течение дня, больше ходите пешком и регулярно занимайтесь спортом. Это поможет вам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и гарантирует крепкий сон.

Правило №3. Проветривайте комнату по вечерам. Свежий, чистый воздух благоприятно влияет на самочувствие и способствует быстрому засыпанию.



Правило №4. Соблюдайте режим. Старайтесь каждый день ложиться спать в одно и тоже время и, желательно до полуночи.

Правило №5. Поддерживайте кровать в порядке, регулярно меняйте постельное белье, не реже 1 раза в неделю.

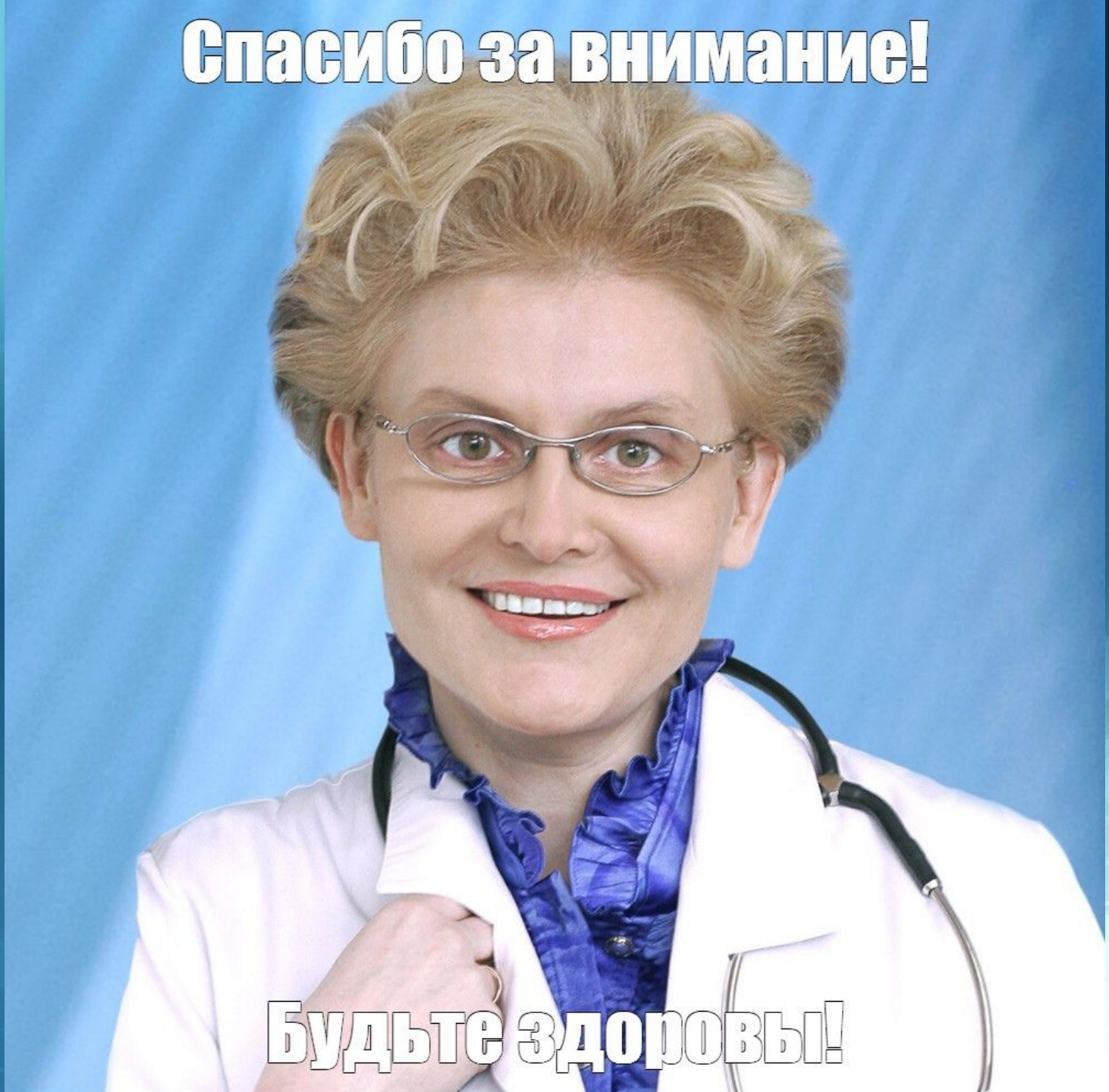
Правило №6. Вставайте с постели с первым звонком будильника. Поверьте, так вы будете чувствовать себя бодрее, чем если позволите себе расслабиться и «поваляться еще 5 минут».

Правило №7. Спите на спине. В такой позе внутренние органы не пережимаются, лучше работают, а сон становится крепче.

Правило №8. Перед сном примите теплую ванну с добавлением в воду любимого эфирного масла (лавандовое, апельсиновое) и выпейте травяного чая.

Придерживаясь этих простых правил, вы обязательно научитесь

то


Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!