

# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНЕ

- ⦿ Нормальный период засыпания человека - 15 минут. Если Вам требуется времени больше - значит, Вы не высыпаетесь.



- Люди проводят треть своей жизни во сне.



- ◎ Аристотель (384-322 до н.э.) предположил, что сон происходит до тех пор, пока работают пищеварительные процессы. Осадки от пищи, поглощенные в кровоток, доставляются в мозг, что и вызывают сонливость.

- В первые пять минут после пробуждения, 50% снов забывается навсегда, на десятой минуте, забывается более 90%. Есть много людей, которые жалуются, что они не видят сны, но на самом деле это не так - каждый видит сны, когда он спит и забывает их по причине плохого пробуждения.

- Сон играет очень важную роль для физического состояния человека и его интеллектуального развития. Доказано, что недосыпание отражается на памяти, возможны провалы. Ученые установили, что даже творческий потенциал и способность решать проблемы зависит от качества сна.