

КГБ ПОУ «Бийский медицинский колледж»

Гигиена сна

Выполнили:
Лузякина Е.
Кудрявцева Т.
Проверила:
Лукашева Н.Н.

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

Внешняя обстановка для обеспечения гигиены сна

- Спальное помещение должно быть чистым



- Старайтесь всегда перед сном проветривать спальное помещение



- Постельное белье должно быть чистым и меняться не реже 1 раза в неделю



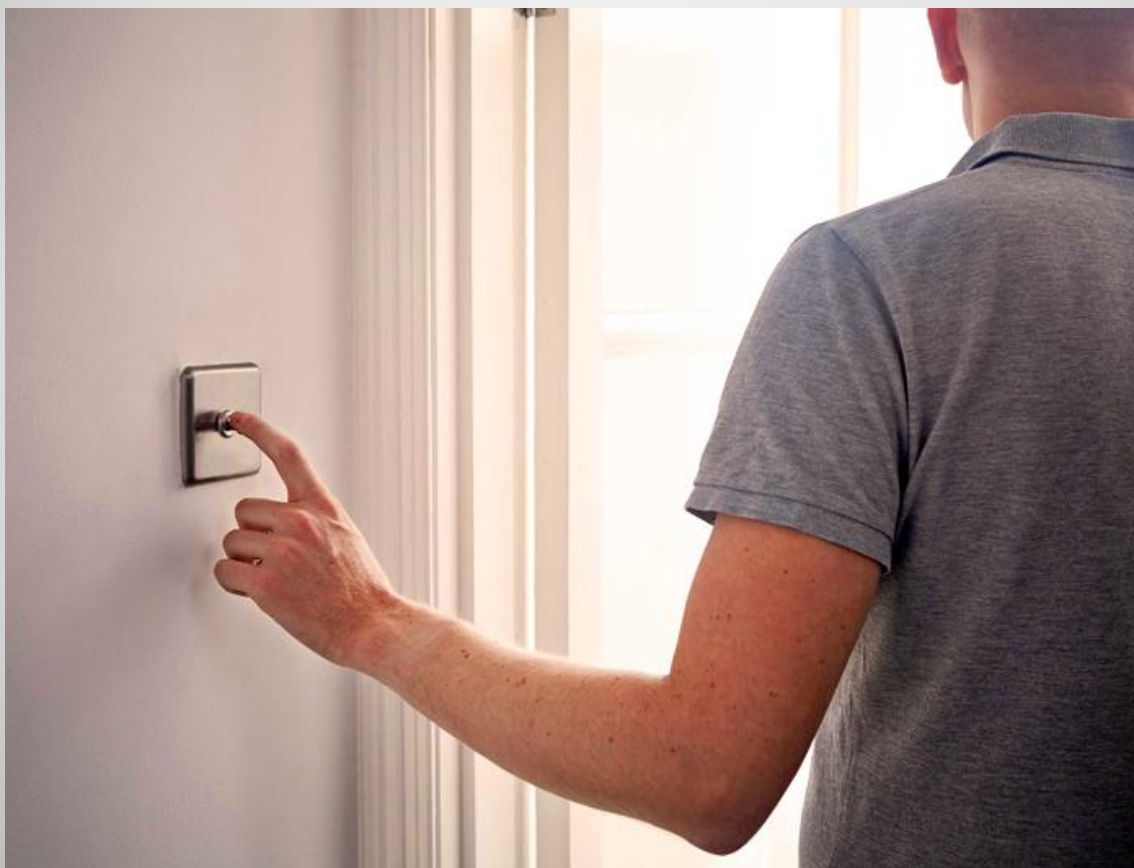
- Удобное спальное место



● Удобная одежда



- Перед сном необходимо выключить все источники света и звука



Физическое и психологическое состояние

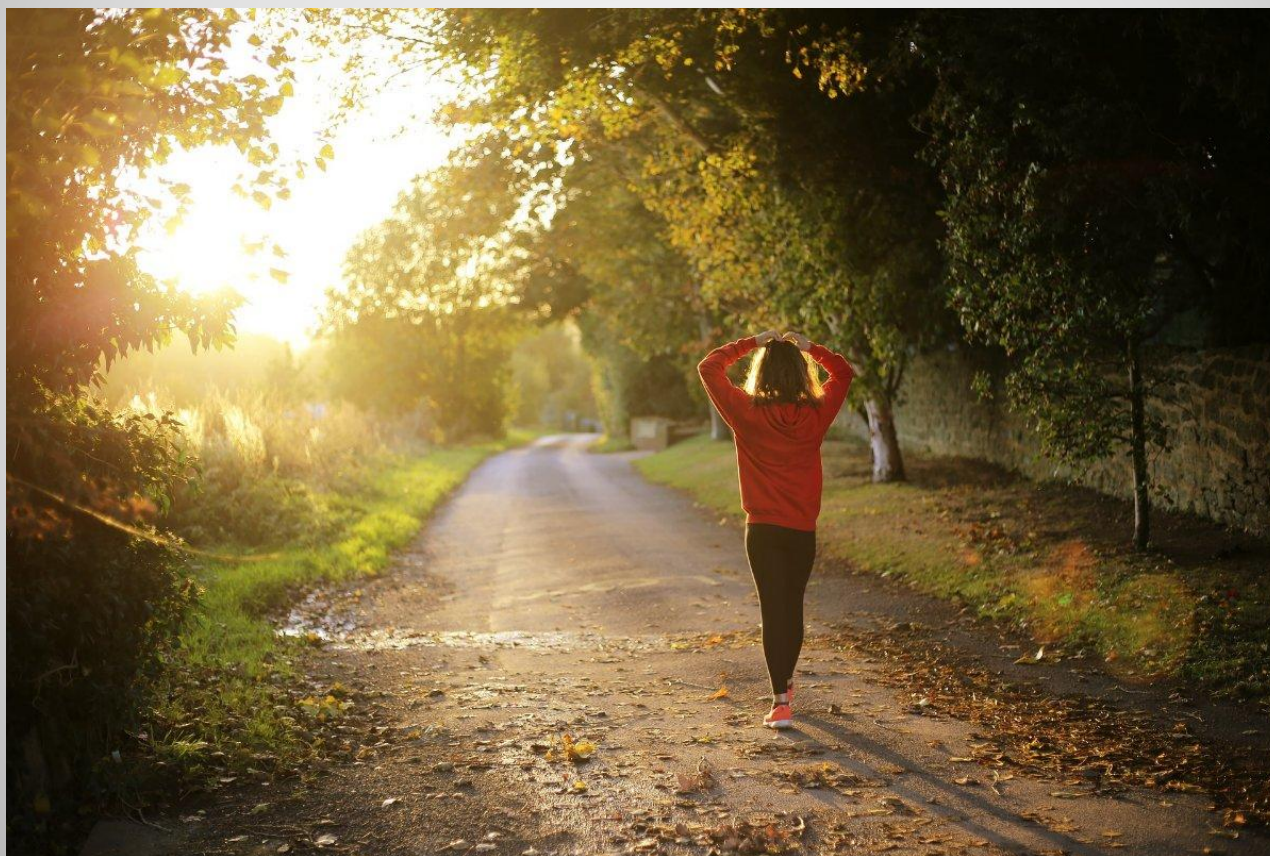
- Чтобы сон был здоровым необходимо соблюдать режим — ложиться и вставать в одно и то же время.

Тип человека	Особенности режима	Пик работоспособности
«Жаворонок»	Рано просыпается, рано ложится спать	9-10 часов утра, 16-17 часов вечера
«Сова»	Встает позже, очень активен вечером	11-12 часов утра, 18-20 часов вечера
«Голубь»	Не любит рано вставать, но ложиться предпочитает не поздно	10-12 часов утра, 15-18 часов вечера

- Не стоит перед сном заниматься спортом или принимать закаливающие процедуры.



- А вот прогулка на свежем воздухе перед сном пойдет только на пользу.



- Кушать перед сном не рекомендуется.



- Чай, кофе, алкогольные напитки перед сном могут стать причиной трудностей с засыпанием.



- Достичь психологического равновесия помогут чтение спокойной литературы, легкий массаж, ароматерапия



- Перед сном желательно принять теплый душ или ванну (не горячую).



Ортопедические матрасы

Ортопедические матрасы поддерживают позвоночник спящего человека в правильном положении и равномерно распределяют нагрузку на все области позвоночного столба.



Ортопедические подушки



КГБ ПОУ «Бийский медицинский колледж»

Гигиена сна

Выполнили:
Лузякина Е.
Кудрявцева Т.
Проверила:
Лукашева Н.Н.