

**Здоровый сон = долголетие человека.**

**Автор- Жергеля Яна.Руководитель-Искр**

**О.Ю.**

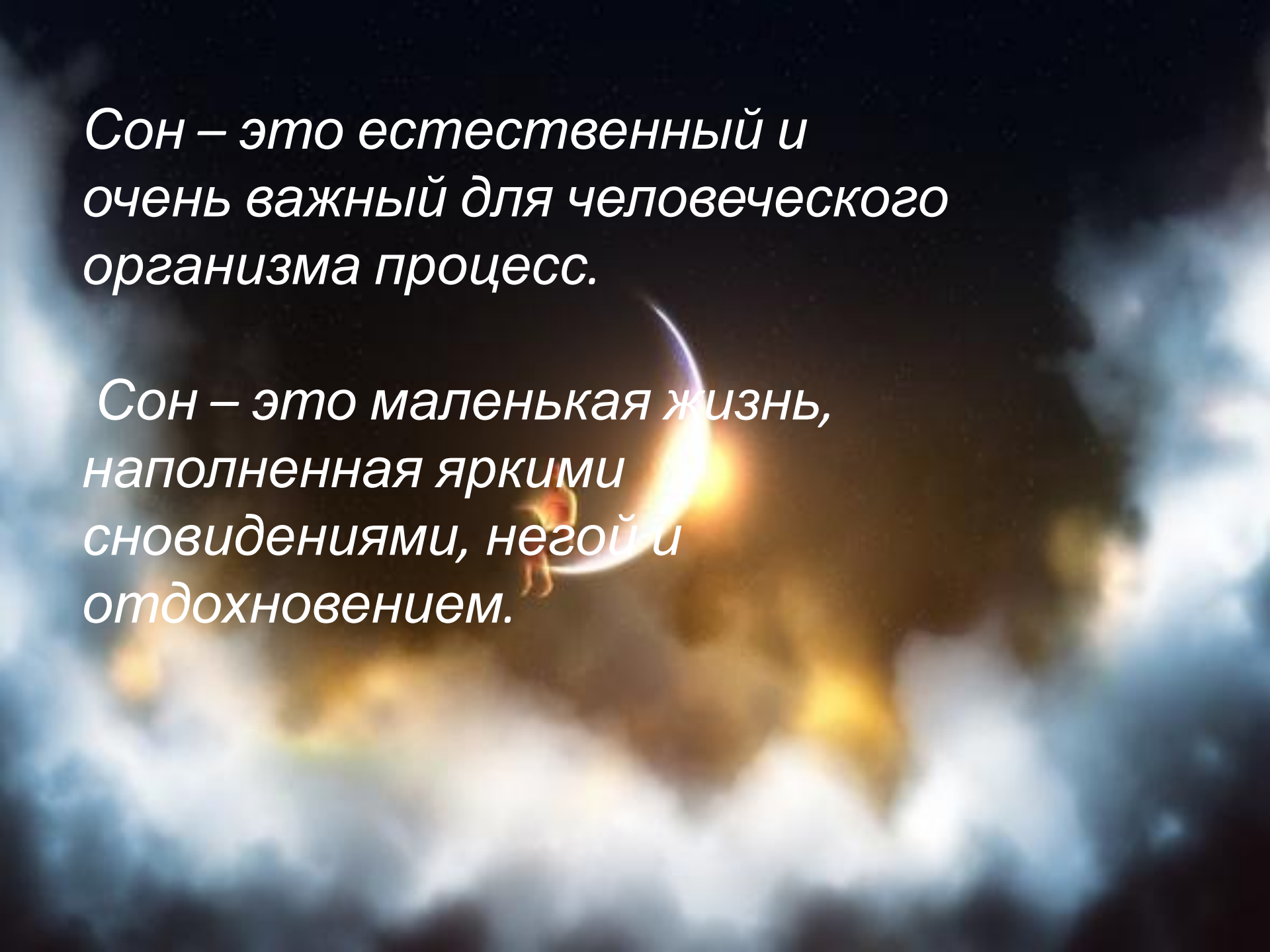
**МОУ Бутурлиновская СОШ**

**№1**

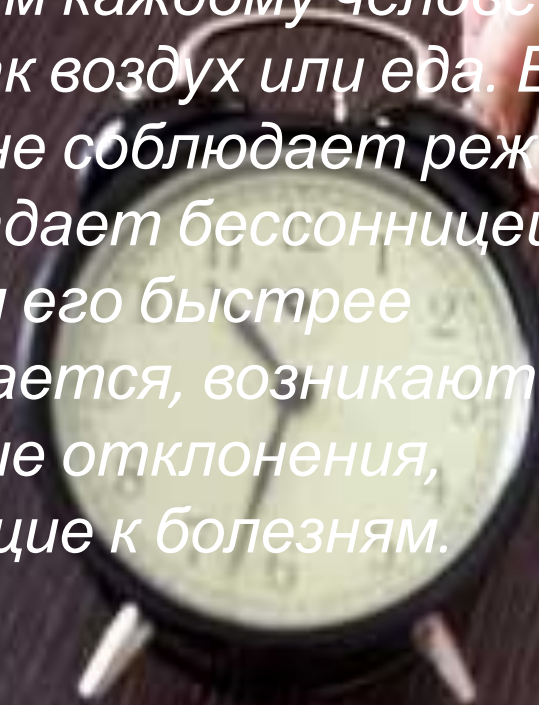


*Сон – это естественный и  
очень важный для человеческого  
организма процесс.*

*Сон – это маленькая жизнь,  
наполненная яркими  
сновидениями, негой и  
отдохновением.*

A person is sitting on a crescent moon, looking out at a bright sun or moon in the background. The scene is set against a dark, starry night sky with soft, glowing clouds. The overall mood is serene and dreamlike.

*Организм человека устроен так, что в конце каждого дня он должен отдыхать или спать. Сон необходим каждому человеку также как воздух или еда. Если человек не соблюдает режим сна или страдает бессонницей, то организм его быстрее изнашивается, возникают различные отклонения, приводящие к болезням.*

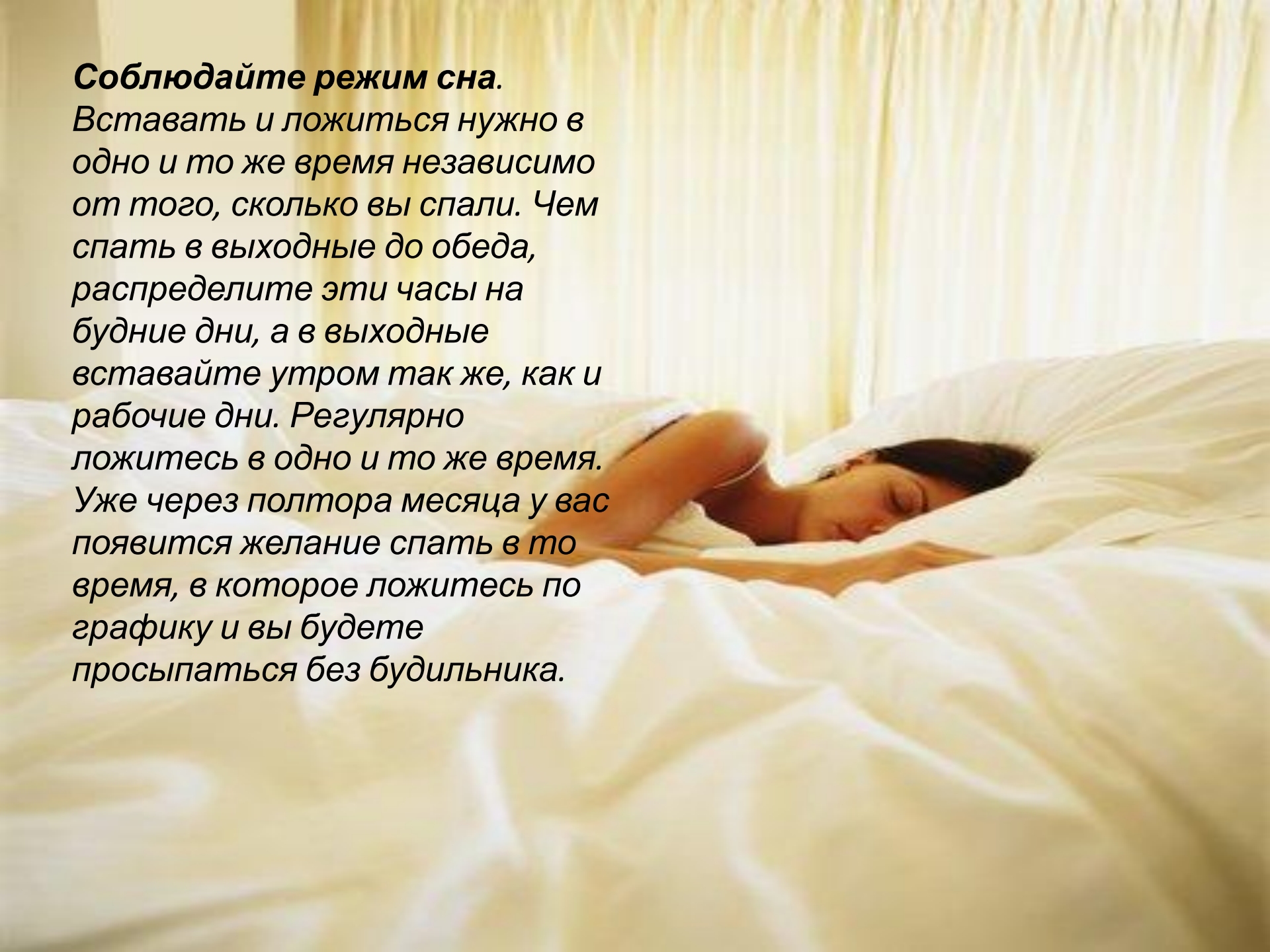


*Чтобы сон был полноценным, а организм дольше оставался молодым и здоровым нужно придерживаться определенных правил.*



## **Соблюдайте режим сна.**

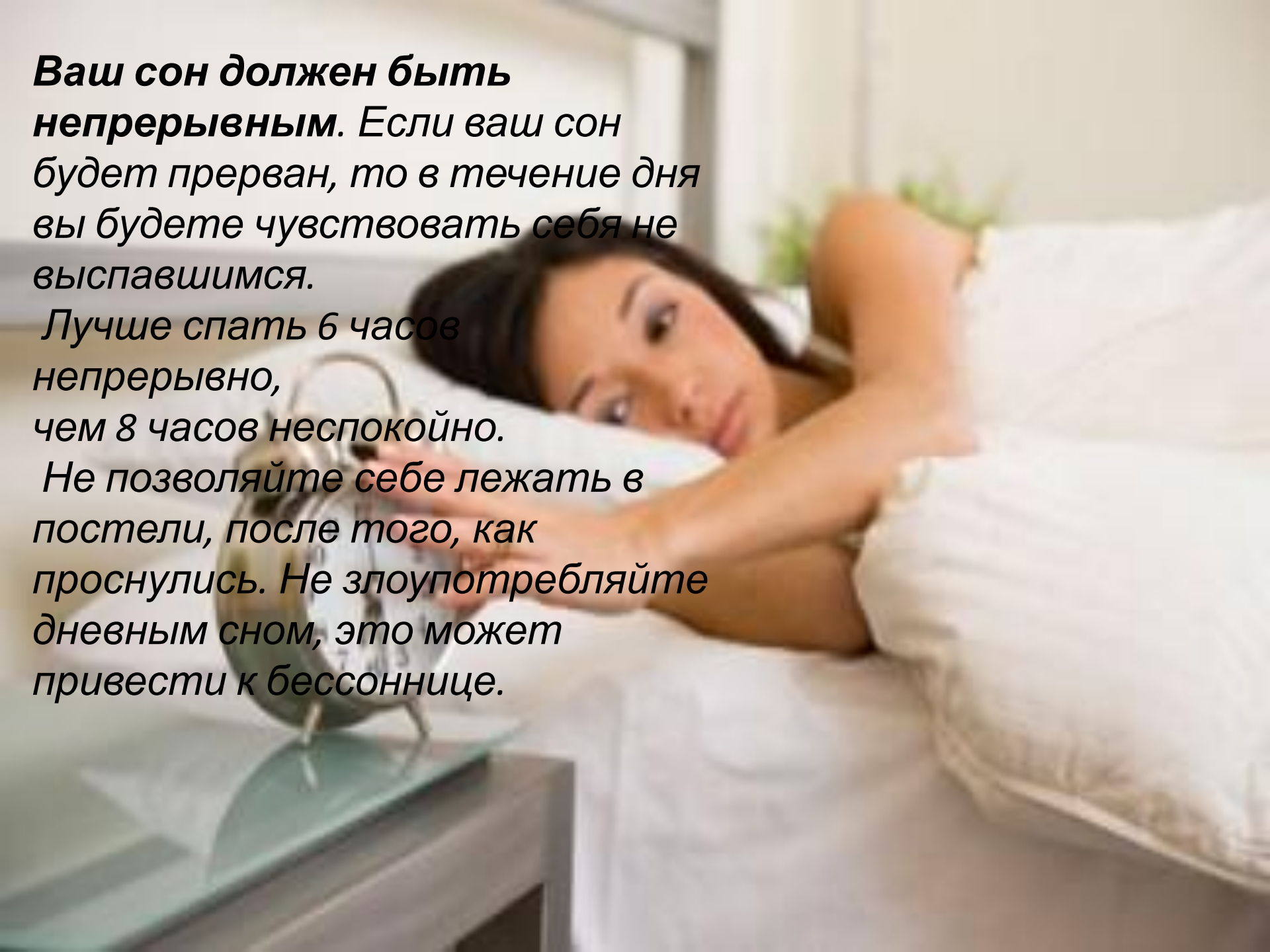
*Вставать и ложиться нужно в одно и то же время независимо от того, сколько вы спали. Чем спать в выходные до обеда, распределите эти часы на будние дни, а в выходные вставайте утром так же, как и рабочие дни. Регулярно ложитесь в одно и то же время. Уже через полтора месяца у вас появится желание спать в то время, в которое ложитесь по графику и вы будете просыпаться без будильника.*



**Ваш сон должен быть непрерывным.** Если ваш сон будет прерван, то в течение дня вы будете чувствовать себя не выспавшимся.

Лучше спать 6 часов непрерывно, чем 8 часов беспокойно.

Не позволяйте себе лежать в постели, после того, как проснулись. Не злоупотребляйте дневным сном, это может привести к бессоннице.



**Создайте комфортную обстановку в комнате, где вы спите. Удобная кровать и приятные постельные принадлежности способствуют хорошему сну. Спать лучше в ночной рубашке из натурального материала, а когда холодно, лучше накрыться одеялом. Уберите из комнаты, где спите, все предметы обихода, которые производят шум.**



**Приятных  
сновидений!!!  
Здорового сна!!!**

