

## СТРАНИЧКА ЗДОРОВЬЯ № 2

### «ЗДОРОВЫЙ СОН»

Один из элементов здоровья – это своевременный, здоровый, крепкий сон.

**Сон** – это наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. Сон необходим организму для отдыха. Всем органам полезен сон, и для всех органов вредно, если человек регулярно недосыпает. От недосыпания человек становится раздражительным, вялым, теряет аппетит. Особенно плохо когда не высыпается ребенок: он начинает капризничать, спорить, такие дети чаще простужаются и болеют, страдают потерей аппетита, а вследствие чего отличаются плохой работой желудка, дети становятся раздражительными, быстро утомляются, у них снижается внимание, ухудшается память и восприятие, замедляется мышление.

#### Уважаемые родители!

**ПОМНИТЕ!** Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, к истощению нервной системы, к заболеванию. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется.

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали правила, которых следует придерживаться.

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА:

**Правило 1.** Перед сном надо:

- Совершить прогулку.
- Принять душ или вымыть ноги.
- Почистить зубы.

**Правило 2.** Перед сном нельзя:

- Наедаться на ночь, много пить.
- Много смеяться.
- Смотреть страшные фильмы.
- Слушать громкую музыку.
- Физически напрягаться ( бегать, заниматься спортом и т.п.)

**Правило 3.** Обязательно ложиться спать и вставать в одно и тоже время.

Ученые и врачи считают: дети от 3-5 лет должны спать 11 часов; с 5-7 лет – 10 часов; с 8-10 лет не менее 9 часов.

**Правило 4.** Спать лучше в темноте и в тишине.

**Правило 5.** Спать нужно в хорошо проверенном помещении, лучше с открытой форточкой. Идеальная температура в спальне 20°.

**Правило 6.** Спать желательно на твердой постели; высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

**Правило 7.** Спать лучше на спине или на правом боку. Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись калачиком.

**Правило 8.** Ни в коем случае не пить снотворного. Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему.

**Правило 9.** Создать хорошее настроение:

- пожелать доброго сна или спокойной ночи;
- поцеловать, пожалеть, погладить...
- спеть колыбельную песенку
- взять в постель любимую игрушку.