



прагніть здорового СНУ

ФАКТОРИ, ЯКІ МОЖУТЬ ПОЗБАВЛЯТИ СНУ



ІМУННІ
ЗАХВОРЮВАННЯ



НАДМІРНА
ВАГА



ХВОРОБИ
СЕРЦЯ



ВТРАТА
ПАМ'ЯТІ



ВИСОКИЙ
КРОВ'ЯНИЙ ТИСК

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СОН ВНОЧІ



ГРАФІК СНУ

Організм потребує режиму.
Прокидатися і засинати в один і той же час кожного дня



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Відіграє важливу роль:
- швидке засинання;
- глибокий сон;
- рідші прокидання вночі;



ПРИЙМАННЯ ДУШУ

Гарячий душ або тепла ванна перед сном розслабляє тіло, полегшує розслаблення



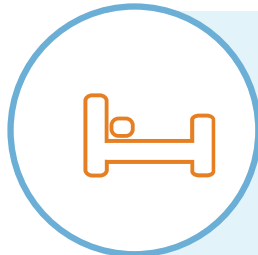
КНИГИ

Читання перед сном сприяє глибокому сну і легкому засинанню



ТЕМПЕРАТУРА

Оптимальна температура повітря у спальні повинна бути від +18 до +20 C°



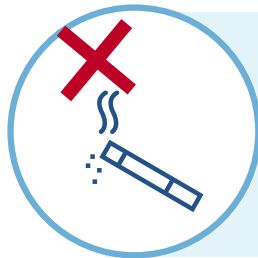
ДЕННИЙ СОН

Рекомендованні дрімання не довше 20 хв протягом дня



АЛКОГОЛЬ

Алкоголь допомагає організму розслабитися, зменшуючи якість сну, збільшуючи частоту пробудження протягом ночі



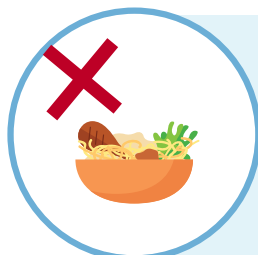
СИГАРЕТИ

Нікотин є стимулятором центральної нервової системи, який може викликати безсоння



НАПОЇ

Напої, які містять кофеїн, можуть ускладнювати засинання. Кофеїн може викликати головний біль, дратівливість, втому



ПЕРЕЇДАННЯ

Активізує в організмі процеси травлення і протидіє налаштуванню на сон

СКІЛЬКИ ПОТРІБНО ЛЮДИНІ СПАТИ ?

0 - 1 рік

12-16 год

1 - 2 роки

11-14 год

3 - 5 років

10-13 год

6 - 12 років

9-12 год

13 - 18 років

8-10 год

18 і старші

7-9 год