

*«Сон один из самых важных показателей, которые влияют на вашу продуктивность и эффективность.»*

*Все приведенные мной советы помогут вам в улучшении качества и эффективности вашего сна».*

Максим Кузнецов,  
обучающийся 10-1 класса

**Влияние сна  
на эффективность и  
продуктивность  
работы человека**



## **Характеристики сна, которые напрямую связаны с оценкой качества сна:**

- 1) Продолжительность сна
- 2) Время, потраченное на засыпание
- 3) Наличие дневного сна
- 4) Самочувствие и моральное состояние перед сном и после

## **Зависимость продолжительности сна от возраста человека:**

- от 0 до 3 месяцев — 14–17 часов;
- от 4 до 11 месяцев — 12–15 часов;
- от 1 года до 2 лет — 11–14 часов;
- от 3 до 5 лет — 10–13 часов;
- от 6 до 15 лет — 9–11 часов;
- от 14 до 17 лет — 8–10 часов;
- от 18 до 64 лет — 7–9 часов;
- 65 лет и более — 7–8 часов.

## **Зависимость продолжительности дневного сна от его качества:**

- 10-20 минутный сон помогает быстро отдохнуть морально и физически.
- 30-60 минутный сон улучшает память в течение дня.
- 60-90 минутный сон придает максимальный прилив сил и бодрость.



## **Распорядок дня**

### **для улучшения эффективности сна:**

#### ➤ Утро

- 1) Зарядка дыхательной системы для насыщения организма кислородом;
- 2) Массирование лица для улучшения кровообращения;
- 3) Выпейте стакан воды для активизации обмена веществ;
- 4) Начните день с оптимизмом;
- 5) Примите контрастный душ;
- 6) Не пропускайте утренний прием пищи;
- 7) Ранее описанные действия лучше делать под любимую энергичную музыку.

#### ➤ День:

- 1) Дневной сон.

#### ➤ Вечер:

- 1) Спокойные вечерние прогулки или медитация помогают нормализовать сон;
- 2) Не пропускайте вечерний прием пищи;
- 3) Не забывайте про живое общение с близкими вам людьми;
- 4) Проанализируйте события уходящего дня;
- 5) Спланируйте следующий день;
- 6) Подготовьтесь к утру следующего дня заранее;
- 7) Читайте на ночь легкие и позитивные книги.