

Чем полезен этот буклет?

Полноценный сон — это основа хорошего самочувствия, крепкого иммунитета и красоты. Но современные люди все чаще испытывают дефицит сна.

И, как оказывается, он вовсе не так безобиден, как кажется на первый взгляд.

В данном буклете Вы найдёте советы для улучшения сна, полезные ссылки на видео и статьи по теме и конечно узнаете о последствиях недостатка сна!

Полезные ссылки по теме

- ▶ Наука сна: Краткое руководство о хорошем ежедневном сне
<https://ru.hexlet.io/blog/posts/how-to->
- ▶ Сон. Почему он так важен, сколько нужно спать и как правильно это делать?
<https://lifelhacker.ru/special/sleep/>
- ▶ Сон и продолжительность жизни. Пандемия недосыпа
<https://habr.com/ru/company/lifext/blog/510638/>
- ▶ Для чего нам нужен сон? - Смешарики. Пинкод
<https://youtu.be/dFJ80xioXVk>
- ▶ 6 советов для улучшения сна (русские субтитры) https://youtu.be/t0kACis_dJE

Здоровый сон

И Чем грозит недосыпание?



Автор:
Севостьянова Мария
9-2 класс

К чему приводит недосыпание?



Снижение иммунитета



Снижение работоспособности



Болезни сердца



Ухудшение памяти



Раздражительность



Головная боль



Советы для здорового сна



ПРОГУЛКА



УДОБНАЯ КРОВАТЬ



МЕДИТАЦИЯ



ПОЛНАЯ ТЕМНОТА



ПРОХЛАДНАЯ КОМНАТА



РЕЖИМ СНА

Скажи **НЕТ** этому перед сном



Гаджеты



Тяжелые физические нагрузки



Тяжелая пища



Алкоголь и курение



Кофеин



Стресс