**Хороший сон – залог здоровья!**

Здоровый [сон](https://medaboutme.ru/zozh/son/) — залог душевного и физического здоровья человека. Для полноценного отдыха взрослому следует спать 7-9 часов в сутки. Сон у детей до года должен составлять 14-15 часов, от 1 года до 3 лет — 12-14 часов, 3-5 лет — 11-13 часов, 6-12 лет — 10-11 часов, а 12-18 лет — 8,5-9,5 часов. Чем лучше вы спите, тем бодрее вы будете чувствовать себя после пробуждения, и тем продуктивнее станет ваш день.

Сон человека делится на несколько фаз:

* Медленная. Она продолжается около 90 минут. Во время нее тело расслаблено, а мозг малоактивен.
* Быстрая. Длительность быстрой фазы — 10-20 минут. Глазные яблоки совершают быстрые движения. В этот момент вам может что-то сниться.

Медленная и быстрая фазы у здорового человека чередуются 5 раз. За это время можно увидеть 4-6 сновидений. Может показаться, что один сюжет длится достаточно долго, примерно 1,5 часа, но на самом деле продолжительность сновидения — не более 1-2 минут. Человек запоминает сюжет, если просыпается во время быстрой фазы. Сюжеты сновидений обычно не связаны друг с другом. Сны являются отражением наших переживаний и ощущений, которые мы не всегда осознаем в период бодрствования.

Для хорошего сна важно не только его количество, но и качество. На него влияет множество факторов: просмотр ТВ, пользование компьютером, наличие посторонних шумов, температура в помещении и ваше самочувствие.

Вы будете спать намного лучше, если последуете полезным советам:

* старайтесь ложиться спать не позднее 23:00;
* завершите работу за компьютером за несколько часов перед тем, как идти спать;
* регулируйте температуру помещения — она должна находиться в пределах 18-21 градусов;
* проветривайте комнату перед сном;
* постарайтесь исключить посторонние шумы;
* проследите за состоянием спального места, оно не должно доставлять дискомфорт;
* ложиться спать и просыпаться лучше в одно время каждый день;
* старайтесь не откладывать дела на вечер;
* не ешьте на ночь. Еда может привести к частым пробуждениям, особенно если вы съели много сладкого;
* спать при выключенном свете. Яркий свет препятствует выработке мелатонина — гормона, который помогает уснуть;
* не занимайтесь спортом перед сном. Ваша нервная система и мышцы перевозбудятся, и вы долго не сможете заснуть. Поэтому оставьте зарядку на утро, а вечером займитесь, например, йогой;
* примите теплую ванну с ароматическими маслами;
* можно выпить расслабляющий травяной чай, который поможет вашей нервной системе расслабиться.

Длительное недосыпание приводит к таким неблагоприятным последствиям, как: сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, ухудшение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, лишний вес, депрессия, снижение работоспособности, раздражительность.

Правильный и качественный сон человека — одна из важнейших составляющих жизненного успеха. Выспавшийся человек чувствует себя не только лучше, но и счастливее!