

## Чем полезен этот буклёт?

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-sleep-well>
- ▶ Сон. Почему он так важен, сколько нужно спать и как правильно это делать?  
<https://lifehacker.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](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

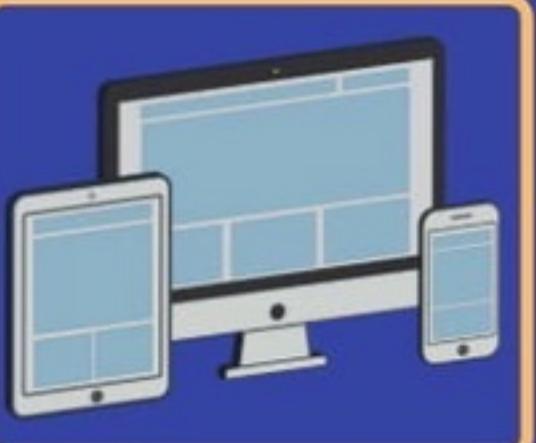


ПРОХЛАДНАЯ КОМНАТА



РЕЖИМ СНА

## Скажи нет этому перед сном



Гаджеты



Тяжелые физические нагрузки



Тяжелая пища



Алкоголь и курение



Кофеин



Стресс