



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всемирный день сна

*Иногда нужно
сделать перерыв*






При сокращении времени сна даже на один час от рекомендованного, **снижается сопротивляемость** вирусным инфекциям



Для взрослого человека
рекомендованным временем сна
является **от 7 до 9** часов в сутки




Для каждого норма индивидуальна.

A decorative graphic consisting of a dotted white arc spanning across the top of the text box. On the left side of the arc, there are several white circles of varying sizes connected by thin lines, resembling a molecular or network structure. On the right side, there is a white outline of a sun with rays.

Для улучшения качества сна
важно соблюдение режима

Приучите свой организм к
укладыванию и подъёму
примерно в одно и то же время.



Организируйте переходный период
от активного бодрствования
в состояние сна



За **два часа до сна** отложите дела,
требующие физической
активности и напряжения.



Обеспечьте тихую и благоприятную обстановку в месте для сна

Устраните все возбуждающие триггеры, в особенности телевизор.

