

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

Кроме того, ночью вырабатывается гормон мелатонин. Гормон мелатонин отвечает за восстановление психики, сердечно-сосудистой и иммунной системы, а также с его помощью в организме происходят омолаживающие процессы. Самая активная выработка мелатонина происходит с 24:00 вечера до 02:00 ночи.

Для его нормальной выработки нужно спать в абсолютной темноте, поэтому дневным сном невозможно восполнить недостаток этого гормона. Самое большое количество мелатонина вырабатывается у младенцев и с возрастом его количество, к сожалению, уменьшается.

Что можно сделать, чтобы повлиять на выработку мелатонина?

1. Жить в согласии со своими биологическими ритмами - спать ночью, а бодрствовать днем.



2. Днем бывать на солнце – активная выработка серотонина днем, способствует нормальной выработке мелатонина ночью
3. Употреблять меньше алкоголя, кофеина, никотина и лекарств.
4. Завешивать окна плотными шторами.
5. Добавить в свой рацион больше продуктов, содержащих триптофан – аминокислоту, которая является «строительным материалом» для мелатонина и серотонина. Большое количество этой аминокислоты содержится в рисе, помидорах, кукурузе, овсе, нежирном мясе, куриных яйцах, в твердых сырах, тыквенных семечках, орехах и фасоли.



- -
- организма для нормальной жизнедеятельности.
- Переработка, закрепление и хранение информации.
 - Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
 - Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
 - Восстановление иммунитета организма.

Правила здорового сна

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

Функции сна

- Отдых организма.
- Защита и восстановление органов и систем

- Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
- Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
- Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
- Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
- Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.



- Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего

расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.

- Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.

- Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.

- Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.

-Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

-Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.

-Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.



-Для отдыха организма достаточно спать четыре полных цикла сна, состоящих из

медленного и быстрого сна и описанных выше.

-Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.

-Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.

-Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

Здоровый образ жизни – это не мимолётное веяние моды, не приятное увлечение, а путь, которым должен пытаться следовать каждый человек. Ведь в ЗОЖ есть всё для того, чтобы быть здоровым и чувствовать себя в гармонии и с собой, и с миром

***Пусть здоровый образ жизни станет
Вашим стилем жизни!***

Режим работы библиотеки:



Понедельник – пятница

10.00 – 19.00

Суббота – 10.00 -18.00

Воскресенье – выходной день

Адрес: Горнозаводск, ул. Свердлова, д. 59

Телефон: 4-25-69

4-29-31

**Директор: Русских Наталья Николаевна
Заместитель директора: Мезенцева Елена
Владимировна**

Сайт: <http://gorn-lib.biblioteka-perm.ru>

e-mail: gorn_lib@mail.ru



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Горнозаводская центральная городская
библиотека»

Полноценный сон

