

▪ **К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без нормального сна невозможно поддержание и сохранение здоровья. Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, к истощению нервной системы, к хроническим заболеваниям. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется. Соблюдение режима сна-основа здорового образа жизни.**

- ❖ **Необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время;**
- ❖ **Спать ложиться в 21.00 ч.;**
- ❖ **На ночь не смотреть слишком эмоциональные телепередачи; лучше почитать хорошую книгу, послушать спокойную музыку;**
- ❖ **Перед ужином желательно погулять, заняться физической культурой или работой на свежем воздухе, принять теплый душ;**
- ❖ **Ужин необходимо закончить за 2 часа до сна.**

ЭТО ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ КРЕПКОГО, ЗДОРОВОГО СНА

