



Хороший, крепкий сон – это фундамент нашего здоровья, самочувствия и продуктивности. От качества ночного отдыха зависит не только то, как мы чувствуем себя на следующий день, но и наше долгосрочное благополучие: от работы иммунитета до способности концентрироваться и поддерживать эмоциональное равновесие.

Управление Роспотребнадзора по Брянской области напоминает о простых, но крайне важных правилах гигиены сна, которые помогут улучшить качество отдыха как детям, так и взрослым.

Во время сна наш организм не просто отдыхает – он активно работает: восстанавливает клетки, укрепляет иммунную систему, обрабатывает информацию, полученную за день, и консолидирует память. Для детей полноценный сон особенно критичен для роста, развития мозга и формирования нервной системы. Недостаток сна может привести к повышенной утомляемости, раздражительности, снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и ослаблению защитных функций организма.

Правила здорового сна для всех:

1. Старайтесь ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это помогает настроить ваши внутренние биологические часы.
2. Спальня должна быть темной, тихой и прохладной (оптимальная температура – 18-20°C). Убедитесь, что ваша кровать и постельные принадлежности удобны.
3. За 1-1.5 часа до сна избегайте просмотра телевизора, использования смартфонов и планшетов, а также активных игр. Лучше посвятите это время спокойным занятиям: чтению бумажной книги, теплой ванне, прослушиванию легкой музыки.
4. Не переедайте перед сном. Ограничьте употребление кофеина (чай, кофе, газированные напитки) и алкоголя за несколько часов до отхода ко сну.
5. Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют лучшему сну, однако избегайте интенсивных тренировок непосредственно перед сном.
6. Если вы пролежали в постели более 20 минут и не можете заснуть, встаньте, перейдите в другую комнату и займитесь чем-то спокойным, пока не почувствуете сонливость. Затем вернитесь в постель.

Соблюдение этих простых, но действенных правил поможет вам и вашим детям наладить здоровый сон, почувствовать себя бодрее, повысить работоспособность и укрепить общее здоровье.

Помните: забота о сне – это забота о качестве вашей жизни!