

**#всемирныйденьсна**

В дни накануне весеннего равноденствия – в этом году 12 марта – мир отмечает Всемирный день сна.

Сон – это время здоровья, время,в течение которого наш организм набирается жизненных сил. А сил нам надо немало, поэтому треть своей жизни человек проводит во сне. По данным ВОЗ, взрослому человеку, чтобы сохранять здоровье, физическую и социальную активность, необходимо спать от шести до восьми часов в сутки.

Для того чтобы высыпаться, достаточно следовать нескольким простым правилам:

– старайтесь ложиться спать и просыпаться утром в одно и то же время;

– не ложитесь спать голодными или, наоборот, плотно поев, тем более жирного и мучного, и, конечно же, не стоит злоупотреблять возбуждающими напитками, содержащими кофеин;

–наполняйте перед сном комнату свежим прохладным воздухом;

– старайтесь вечерами отвлекаться от плохих мыслей, думайте о том, что вас радует и пусть приятные воспоминания и размышления станут ритуалом подготовки ко сну.

Хроническое недосыпание, тревожный прерывистый сон, бессонницы опасны для здоровья человека. Обратитесь к врачу, если вас беспокоят такие проблемы, особенно если нарушения сна лишают вас хорошего самочувствия и жизненной активности.

Давайте сегодня отметим Всемирный день сна полноценным сном! Впереди выходные – самое время выспаться. И пусть здоровый ночной сон станет ежедневной полезной привычкой. Здорового сна и приятных сновидений!