

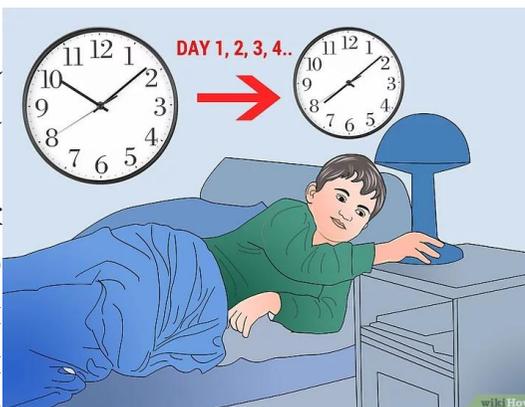
ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Каникулы - любимая пора школьников, когда можно ложиться спать поздно, а вставать не раньше полудня. На каникулах нет необходимости включать будильник, чтобы не опоздать на автобус. Однако каникулы не длятся вечно, наступает новый учебный год и ученикам приходится рано вставать. Чтобы для вас этот период не был слишком болезненным, начните к нему готовиться заранее. Выделите достаточно времени, чтобы приспособиться к новому графику. Благодаря этому вы сможете начать новый учебный год отдохнувшими и полными сил.

Возвращайтесь к режиму сна постепенно. Если вы на каникулах привыкли ложиться спать в полночь, вам будет сложно уснуть в 8 часов вечера.

Поэтому меняйте график сна постепенно.

Сначала попробуйте лечь спать в 11 часов вечера, затем в 10 и так далее. Потребуется несколько дней или недель, чтобы изменить биологические ритмы организма. Начните изменения за несколько недель до начала учебного года.



Определите сколько времени вам необходимо спать.

Продолжительность сна зависит от возраста. Дети от 6 до 13 лет должны спать 9-11 часов каждую ночь, в то время как подросткам в возрасте 14-17 лет следует посвящать сну около 8-10 часов в сутки. Молодым людям в возрасте 18-25 лет рекомендуется спать около 7-9 часов.

Ежедневно выполняйте физические упражнения.

Это отличный способ повысить расход энергии перед сном. Благодаря этому вы будете спать крепко на протяжении всей ночи. Кроме того, вы сможете быстрее заснуть. Согласно исследованиям люди, которые занимаются спортом, по меньшей мере, 150 минут в неделю, более энергичны и сконцентрированы в часы бодрствования.



Исключите из своего рациона кофеиносодержащие продукты и напитки, когда переходите на новый график сна.

Кофеин может вызвать как слишком чуткий сон, ранние просыпания, долгое засыпание, так и серьезную бессонницу. Отказавшись от кофеина, вы будете спать лучше. Благодаря этому вы будете лучше себя чувствовать в дневное время. Если вы не хотите исключать из своего рациона продукты и напитки, в которых содержится кофеин, постарайтесь не употреблять их за шесть часов до сна.



Уберите электронные устройства из спальни.

К ним относятся телефоны, планшеты, компьютеры, телевизоры и подобные устройства. Свет, исходящий от электронных устройств, способствует бодрствованию и мешает сну. С наступлением захода солнца откажитесь от использования электронных устройств. Темнота в спальне дает мозгу понять, что пришло время успокоиться и уснуть.



Приобретите генератор белого шума. Также можно использовать бесплатные приложения для смартфона. Однако включая белый шум на своем телефоне, не забывайте отключить яркость экрана. Иногда нам очень сложно уснуть. Причиной этому могут быть мысли, не дающие нам расслабиться. Генератор белого шума помогает мозгу отвлечься от беспокойных мыслей. Кроме того, генератор белого шума маскирует посторонние звуки, которые могут мешать сну. Слушайте разные варианты записей белого шума. Например, включите запись шума дождя, тропического леса, костра и так далее.



Уменьшите температуру в комнате. Если в спальне жарко, вам сложно будет уснуть. Когда температура тела снижается, мозг получает сигнал, что пора готовиться ко сну. Оптимальная температура для сна 15-20 С. Если у вас нет термостата, который регулирует температуру батареи, используйте вентилятор для охлаждения помещения. Шум вентилятора также является одним из видов белого шума.



Самое главное - быть последовательным в своих действиях!



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

КАК ВЕРНУТЬ РЕЖИМ СНА ОБРАТНО К ШКОЛЕ



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

