

ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО СНА

Следующие рекомендации помогут обеспечить лучшее качество сна каждую ночь.



Имейте постоянное расписание для сна

Просыпайтесь и ложитесь спать примерно в одно и то же время в будние и выходные дни. Время сна и пробуждения не должно отличаться изо дня в день более чем на час.

Не употребляйте кофеин после обеда

Кофеин по-прежнему будет помогать вам бодрствовать после 4-6 часов его употребления, что затрудняет засыпание! Будьте в курсе всего, что содержит кофеин. Многие газированные напитки, кофе, холодный чай и тёмный шоколад содержат кофеин, но вы также можете найти кофеин в сокосодержащих напитках, определённой воде, жевательной резинке и конфетах.

Создайте среду, предназначенную только для сна

Это означает, что спальня должна быть удобной, тихой и тёмной. Очень важно все технические устройства (телевизор, сотовые телефоны, компьютеры, планшеты и т. д.) удалить из спальни.

Потребность во сне



ДОШКОЛЬНИКИ
(3-5 лет)
10-13 часов в день



ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
(6-13 лет)
9-11 часов в день



ПОДРОСТКИ
(14-17 лет)
8-10 часов в день

Здоровые привычки сна помогут вам быстрее заснуть, спать и проснуться более отдохнувшим утром. Постоянство в соблюдении этих правил имеет важное значение для достижения качественного сна.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools