

# ☹️ СОН И ОТДЫХ

хороший ночной сон гарантирует хорошую память

Почему сон важен? Во время сна мозг обрабатывает дневные события и хранит важные вещи в длительной памяти. Хороший и адекватный сон необходим для того, чтобы вы преуспели. Память усталого человека не работает так же хорошо, как у отдохнувшего.

## ☹️ основными задачами сна являются:

удаление усталости головного  
мозга

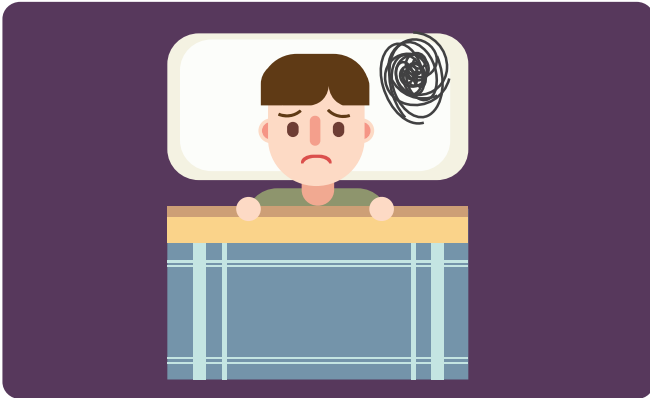


поддержка памяти и  
обучения



поддержание психического  
здоровья и физического здоровья

Память усталого человека не работает так же хорошо, как у выспавшегося человека. Удостоверьтесь, что вы спите достаточно, 7-8 часов в одночасье!



☹️ Беспокойства и заботы могут помешать вашему сну и вызвать бессонницу. Беспокойства часто кажутся более значительными, чем они есть на самом деле.



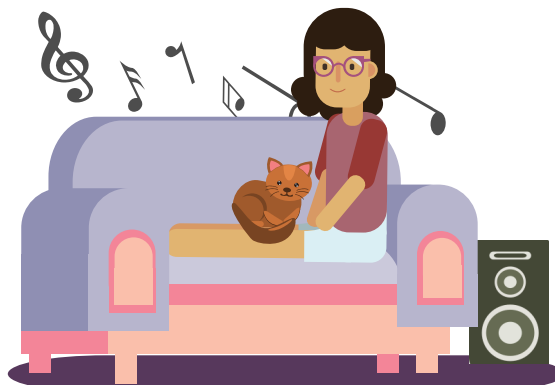
☹️ Если вы страдаете бессонницей, обратитесь за медицинской помощью. Эти проблемы увеличивают риск заболеваний.

## ☹️ ПОМНИТЕ ПРАВИЛО 8 ЧАСОВ

**8** часов в день для оспаривания умственных способностей.

**8** часов вашего времени и спокойствия.

**8** часов сна.





# СОВЕТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА



Четкий дневной ритм улучшает хороший ночной сон



Убедитесь, что у вас есть подходящая кровать, матрас, одеяло, подушки и чистое постельное белье.



Занимайтесь физкультурой в течение 2-3 часов перед сном (не прямо перед сном, потому что это может нарушить ночной сон)



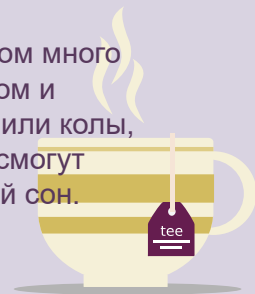
Алкоголь снижает качество сна.



Спите в темной, прохладной и спокойной спальне.



Не пейте слишком много жидкости вечером и избегайте кофе или колы, потому что они смогут нарушить ночной сон.



Оставьте время для отдыха и расслабления.



Регулярное и здоровое питание улучшает сон.

Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
Opas hyvään uneen, Suomen Unihoitajaliitto. [www.unihoitajat.fi](http://www.unihoitajat.fi)  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipro | [karencipro.deviantart.com](http://karencipro.deviantart.com)