

☹️ 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

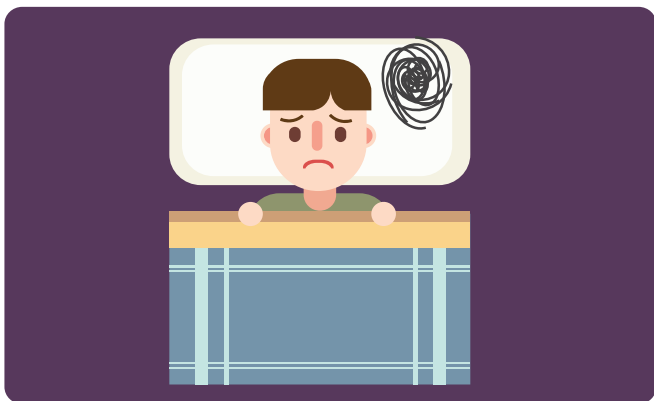


поддержка памяти и
обучения



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.



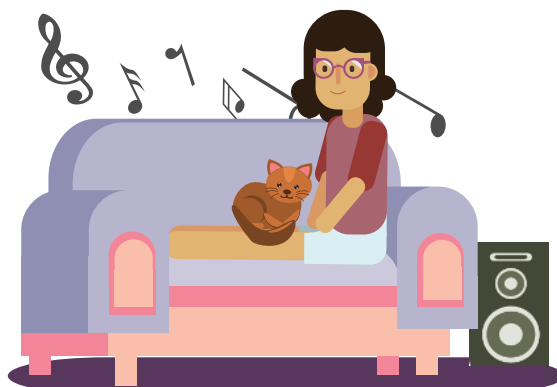
☹️ Если вы страдаете бессонницей, обратитесь за медицинской помощью. Эти проблемы увеличивают риск заболеваний.

☹️ 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)



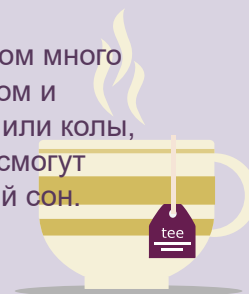
Алкоголь снижает качество сна.



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 aivoterveystä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
Opas hyvään uneen, Suomen Unihoitajaliitto. www.unihoitajat.fi
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com