

Правила эффективного сна

Время	Рекомендовано	Исключить
В течение дня	Физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, активные игры на улице. Соблюдение режима сна и бодрствования	Дополнительный утренний сон в выходные дни более 2 часов
За 3 часа до сна	Ужин	Активные игры, физические упражнения, тренировки Напитки, содержащие кофеин (чай, какао, шоколад)
За 1 час до сна	Неяркие источники света, спокойное общение, ванна, душ.	Обильная пища Верхний яркий свет, гаджеты
За полчаса до сна	Ритуалы (чтение, прослушивание аудиокниг, любимая игрушка для сна и т.д.)	Шум, громкие звуки, остросюжетные, увлекательные книги
Во время сна	Темнота (шторы блэкаут), тишина, свежий воздух (t 18-22 градуса), влажный воздух (50-60 %), удобная кровать, удобная подушка	