

Що ж таке культура сну? (Рекомендації по здоровому сну).

- **Здоровий сон** 7-8 годин з 22.00 до 6.00. Та є особливості : дітям молодшої школи потрібно 9-11 годин сну , а також, це стосується дітей слабких, зі зниженим А/Т. Потрібна підготовка до сну.
- **ТВ ,ПК, планшет, телефон вимкнути**, а краще винести зі спальні за одну годину до сну.
- **Потрібно дотримуватися дисципліни сну**. Лягати в один і той же час.
- **Важлива обстановка сну**- тиша і темрява. Мелатонін (головний гормон сну) любить темряву, тишу і прохолоду. Також необхідно мати зручну постіль.
- **Треба мати повагу до свого сну і сну оточуючих**. Не шуміти! Храпуна не потрібно бути рядом !!
- **Потрібно дотримуватись режиму праці** , навчання та відпочинку.
- **Вимкнути вплив хронічного стресу**. Вимкнути до 19.00-20.00 вплив інформаційного, шумового та світлового сміття!.
- **Меню** посилити триптофановою дієтою.
- **Фіксуємо токсичних людей** і виключаємо із свого кола життя !
- **Щоб краще розслабитись** ввечері-теплий душ, а вранці можна контрастний.
- **Спортзал ,басейн, фізичні вправи** закінчувати до 19.00.
- **Денний здоровий спосіб життя** без перенавантаження . Вимкнути «синдром вигорання» Для дорослих вимкнути або знизити кількість нічних та добових чергувань.
- **Сон для «сов» та «жайворонків»** повинен починатися о 22.00 .
- **Після 13.00 вимкнути** каву, чорний чай .
- **Температура у спальні**-16-18 С . Якщо швидко дитина замерзає накритися теплою ковдрою та вдягати теплі носки.

● **Цікаві факти:** на фоні сну з храпом різко знижуються відсотки кисню в організмі, зниження кисню до 50% приводить до зупинки серця уві сні, або проснутися та піти в туалет, попити води, що завгодно.

За відкриття вироблення мелатоніна присудили Нобілевську премію. тоді ж вчені прийшли до висновку що **спати потрібно не менше 7 годин і не більше 11 годин.**

Науковий факт сомнології: чим більше здорового сну в суспільстві та у військових- тим більше доброти у суспільстві.

В чому полягає ця профілактика? (Профілактика захворювань зору).

- **Правильне освітлення** (достатнє освітлення середньої інтенсивності не дуже яскраве, без «бліків», режим читання на екрані).
- **Часові інтервали на робочих екранах.** Використання правила 20*20: кожні 20 хвилин дитина повинна відпочивати на 20 секунд (для середньої та старшої школи). Дитина повинна проводити за гаджетом після школи до 2 годин, а краще менше. При онлайн-навчанні дітям молодших класів потрібно користуватись електронними гаджетами до 1 години з перервою 10-15 хвилин, після шкільних занять до 2 годин з перервами.
- **Фізична активність** (вправи для очей, зарядка). На вулиці дитина повинна бути не менше 90 хвилин на день, з них 60 хвилин з фізичними навантаженнями (ходьба, рухові ігри) в світлий проміжок часу дня. Потрібно формувати звичку у дитини не сидіти у телефоні, а грати та розважатися на прогулянці з іншими дітьми з раннього дитинства.
- **Правильне харчування.** Продукти які поліпшують гостроту зору: какао-боби, гіркий шоколад (по троху). В оці багато колагену та білка, тому потрібна їжа багата білком (м'ясо, риба, кальмари, квасоля, соя, горіхи), заливні страви з м'ясом і рибою. желе, желейні цукерки. А також продукти багаті вітаміном С (шипшина, чорна смородина, брюсельська капуста, цитрусові, квашена капуста тощо), вітамін Е (обліпіха, шпінат, цибуля порей, чорноплідна горобина, персики тощо) та із мікроелементом Mg страви з хрящів, кісток, цільне зерно тощо.
- **Профілактика шкідливих звичок.** Особливо куріння, пасивне куріння (знаходження дитини у приміщенні де курять або курили також дуже шкідливо).