**Здоровый сон**

**хороший сон-необходимое условие здорового образа жизни**

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдыхает ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон- источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и , конечно же, нашей красоты.

 **СТАДИИ СНА**

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии: медленный сон и быстрый сон. Стадия медленного сна делится ещё на четыре стадии.

 **ФУНКЦИИ СНА**

\*Отдых организма.

\*Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.

\*Переработка, закрепление и хранение информации.

\*Адаптация к изменению освещенности(день-ночь).

\*Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.

\*Восстановление иммунитета организма.

 **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА**

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

\*Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.

\*Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.

\*Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.

\*Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.

\*Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.

\*Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.