

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ ? СТУДЕНТУ И РАБОТАЮЩЕМУ



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Что происходит во время сна

- ✦ Глубокий сон переносит информацию из кратковременной в долговременную память, **запускает «уборку» мозга** — выводит токсины через лимфатическую систему **и восстанавливает нейромедиаторы** (дофамин, ацетилхолин, ГАМК).



Что происходит с сердцем при недосыпе

- ✦ Меньше 6 часов сна = **запуск стрессовых систем:** повышаются кортизол (гормон стресса) и давление, возрастает риск инфаркта на 48%.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Сколько нужно спать?

- ✦ **4-17 лет: 8-10 часов.** Мозг еще формируется, нужно больше времени на «установку обновлений»;
- ✦ **18-25 лет: 7-9 часов.** Пик обучаемости, но высокая потребность в восстановлении;
- ✦ **26+ лет: 7-9 часов.** Стабильный режим для поддержания когнитивного резерва.



Ты спишь?



Уже нет..



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Лайфхаки для сна!



- Никаких экранов за 2 часа до сна (синий свет = враг мелатонина);
- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна;
- Температура в комнате 18-20°C.