**Памятка «Правила здорового сна»**

|  |
| --- |
| * Ложиться спать до 23 часов |
| * Ложиться и просыпаться в одно и то же время |
| * Откладывать гаджеты подальше за 1-2 часа до сна |
| * Спать рекомендуется 8 часов |
| * Спать надо в максимально возможной темноте |
| * Не есть за 2 часа до сна |
| * Проветривать перед сном комнату |
| * Ложиться спать можно в любое время дня и ночи |
| * Ложиться и просыпаться не обязательно в одно и то же время |
| * Перед сном нужно поиграть на телефоне или планшете в игры |
| * Спать рекомендуется как можно дольше |
| * Спать надо при включенном светильнике(чтобы не бояться) |
| * Перед сном надо плотно поесть |
| * Не рекомендуют проветривать комнату перед сном, чтобы не простудиться |