



# СОН - твоя СУПЕРСИЛА!

## Зачем нам нужен сон?

### Сон - это не просто отдых!



- **Сортировка знаний и впечатлений :** Пока ты спишь, твой мозг сортирует и раскладывает полученные за день знания по полочкам. Если выспался, то утром ты умнее, чем вечером!
- **Зарядка для тела:** Растут мышцы, крепнут кости, залечиваются царапины, а иммунитет создает целую армию для борьбы с вирусами.
- **Фабрика хорошего настроения:** Хороший сон = больше сил для радости, общения и учебы. Невыспавшийся человек похож на телефон с разряженной батареей.



# Что будет, если недосыпать?



- Для учебы: Трудно концентрироваться, память работает хуже, информация «вылетает» из головы.
- Для настроения: Капризы, грусть, злость и стресс становятся частыми гостями.
- Для здоровья: Чаще болеешь простудой, появляется лишний вес, кожа становится проблемной (актуально для подростков).
- Для внешности: Синяки под глазами, бледность, заторможенная реакция — так выглядит невыспавшийся человек.



# Сколько нужно спать?



- **7-13 лет: 9-11 часов — идеально! Это твоя норма для роста и успехов в школе.**
- **14-17 лет: 8-10 часов. Да, ты вырастешь, но твоему мозгу и телу всё ещё нужно много сна для мощной перестройки.**

**Золотое правило: Если ты просыпаешься сам, без будильника, и чувствуешь себя бодрым — ты выспался!**



# 5 правил для суперсна



- 1. Режим — твой друг: Ложись и вставай в одно и то же время даже в выходные. Тело скажет «спасибо!».**
- 2. Вечерний ритуал: За час до сна — никаких экранов (телефон, ТВ, компьютер)! Синий свет обманывает мозг, будто сейчас день. Читай книгу, рисуй, слушай спокойную музыку.**
- 3. Спорт — днём: Активные игры и тренировки заряжают энергией, но заканчивай их минимум за 2-3 часа до сна.**
- 4. Ужин - легкий: Не наедайся на ночь. Лучше стакан тёплого молока или кефира.**
- 5. Кровать = сон: Не делай в кровати уроки и не играй в планшет. Пусть мозг чётко знает: кровать — это место для отдыха.**



**Сон — это не потеря времени, а  
твоя СУПЕРСИЛА для успехов  
в школе, крутого настроения и  
крепкого здоровья!**

**Пользуйся ей каждый день!**

