

Сколько нужно спать, чтобы выспаться.



Новорожденные
(0-3 месяца)

14-17 часов



Школьники
(6-13 лет)

9-11 часов



Малыши
(4-11 месяцев)

12-15 часов



Подростки
(14-17 лет)

8-10 часов



Дети
(1 год - 2 года)

11-14 часов



Взрослые
(18 лет - 64 года)

7-9 часов



Дошкольники
(3-5 лет)

10-13 часов



Пожилые люди
(старше 65 лет)

7-8 часов



ЧТО МЕШАЕТ КРЕПКО СПАТЬ

Подолгу ворочаетесь в постели или постоянно мучаетесь кошмарами? Разберёмся, что может помешать хорошо выспаться.

ПОДСЧЁТ ОВЕЦ

Чтобы быстрее заснуть, многие в уме считают овец, прыгающих через забор. Но это не помогает, а мешает: человек становится сосредоточенным, напряжённым и раздражительным, представив несколько сотен копытных.

Чтобы быстрее уснуть, не нужно никого считать, лучше подумать о чём-то приятном, например, представить отдых на море или встречу с близким человеком.

ПОЗДНИЙ УЖИН

Последний основательный приём пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна, иначе будете мучиться кошмарами или вовсе не уснёте. За час до похода в кровать можно выпить стакан кефира или съесть яблоко.

ОДЕЖДА

К выбору одежды для сна нужно подходить ответственно. Она не должна быть облегающей или сковывать движения. Пижамы должны быть лёгкой и свободной. А лучше всего спать голышом, если есть такая возможность.

НОЧНОЕ КИНО

И в выходные, и в будни надо отправляться в кровать не позднее 23.00. Тогда к полуночи вы окончательно заснёте. Сон с полуночи до четырёх утра самый крепкий и глубокий. Если человек не будет спать в это время, он проснётся уставшим, с мешками под глазами и серым цветом лица, даже если в итоге он спал положенные 8 часов.

ДНЕВНОЙ СОН

Взрослый человек не должен спать днём – для сна предназначена ночь. Дневной сон может нарушить суточные биоритмы. Если взрослый человек поспит днём, даже если он не спал ночью накануне, он будет чувствовать себя совершенно разбитым или даже больным. Спать нужно один раз, но полноценно.

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ

Цвет постельного белья имеет большую роль при засыпании. Считается, что лучший цвет для сна – голубой. Также благоприятны нежно-розовый, зелёный и белый. Эти цвета успокаивают, что позволяет быстрее уснуть. Красный, фиолетовый или жёлтый, наоборот, мешают уснуть. Мозг успеет воспринять оттенок, даже если человек посмотрел на постельное бельё всего несколько секунд, после чего выключил свет.

Инфографика
Анны ХАРИТОНОВОЙ Яна ХВАТОВА