



Гигиена сна



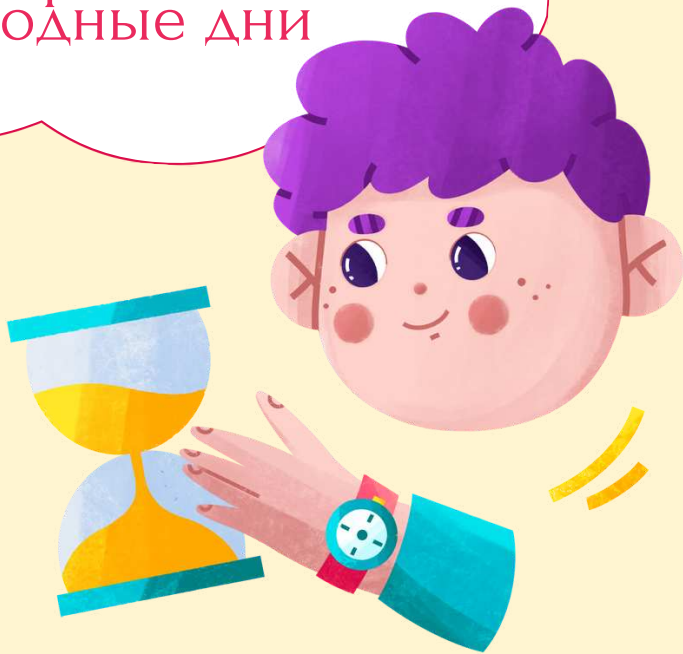
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
сна не менее 7-8 часов





ДИСЦИПЛИНА

засыпать и просыпаться
в одно время, даже в
ВЫХОДНЫЕ ДНИ





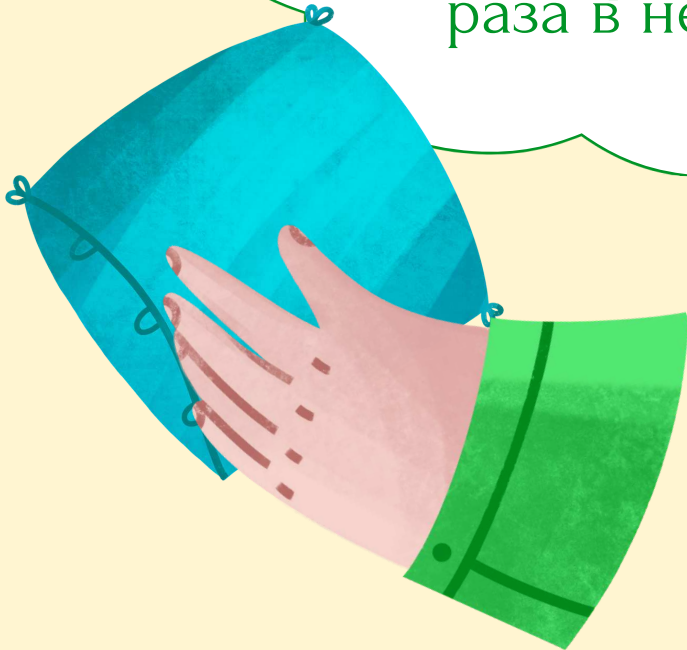
Свежесть
перед сном хорошо
проветривать
помещение





Чистота

менять постельное
белье не реже одного
раза в неделю



A stylized illustration of a hand holding a sign. The hand is brown with a green sleeve. The sign is white with a purple border and contains the text. The background behind the sign is a teal rectangle with a yellow top bar containing window control icons (minimize, maximize, close).

Гаджеты
не использовать
за час до сна





Расслабиться перед сном

прогуляться, принять теплый
душ или ванну, приглушить
СВЕТ





Хороший сон -
залог здоровья!



Присоединяйтесь

#ВсемСанПросвет



TELEGRAM



ВКОНТАКТЕ



RUTUBE



<https://cgon.rospotrebnadzor.ru>