**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЛАЖИВАНИЯ СНА:**

**-В спальне должно быть ТИХО, СВЕЖО и ТЕМНО**

**-Необходимо ложиться спать и просыпать в одно и тоже время каждый день**

**-Ложиться спать до 23:00**

**-Ночной сон должен быть не менее 8 часов в сутки**

**-Не пить кофе вечером и тем более перед сном**

**-Никак не засыпается? Потянитесь, сделайте дыхательную гимнастику, почитайте скучную книгу и возвращайтесь в кровать (НИКАКОГО ТЕЛЕФОНА!)**

**-Полюбить вечерние ритуалы подготовки ко сну: умыться, почистить зубы, надеть пижаму, выпить стакан воды, почитать книгу**

**-Прогулка на свежем воздухе перед сном -то есть за 1 или 2 часа до сна**

**-Выключить ВСЕ гаджеты и телевизор минимум за 1 час до сна**