**Автор:**

Грошева Анастасия Дмитриевна

3 курс, группа ЛД-31

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец Липецкой области, Россия

grosheva.anastasiua.02@bk.ru

+79601415934

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Почему нужно соблюдать режим сна**

Режим сна – это важный аспект здорового образа жизни, который влияет на физическое и психическое здоровье человека.

Вот несколько причин, почему важно соблюдать режим сна:

1. Улучшение качества сна: Когда у вас есть регулярный график сна, ваш организм привыкает к определенному времени засыпания и пробуждения. Это помогает вам легче заснуть и спать более глубоко.
2. Повышение энергии и продуктивности: Достаточный сон помогает вашему организму восстановиться и подготовиться к новому дню. Это увеличивает вашу энергию и улучшает способность концентрироваться и работать эффективно.
3. Поддержание здоровья сердца: Исследования показывают, что люди, которые спят меньше рекомендованных 7-8 часов в сутки, имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярный сон помогает поддерживать здоровую работу сердца.
4. Снижение риска ожирения: Недостаток сна может привести к увеличению аппетита и выбору менее здоровых продуктов питания. Люди, которые регулярно недосыпают, чаще страдают от избыточного веса или ожирения.
5. Укрепление иммунной системы: Полноценный сон способствует укреплению иммунитета, так как позволяет организму восстанавливаться и бороться с инфекциями.
6. Снижение стресса и депрессии: Регулярный сон помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Недостаток сна может привести к раздражительности, тревожности и даже депрессии.
7. Поддержание когнитивных функций: Достаточное количество сна необходимо для поддержания когнитивных функций, таких как память, внимание и обучение. Недосып может ухудшить эти функции.

Таким образом, соблюдение режима сна играет ключевую роль в поддержании общего здоровья и благополучия.