



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**СОН В ЛІТНЮ НІЧ: ПОРАДИ ЯК ЗРОБИТИ СОН  
КОМФОРТНИМ У СПЕКУ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**СОН В ЛІТНЮ НІЧ: ПОРАДИ ЯК ЗРОБИТИ СОН  
КОМФОРТНИМ У СПЕКУ**



м. Кропивницький

Повноцінний сон важливий для того, щоб обробляти інформацію, отриману протягом дня, а також для відновлення фізичного та психічного балансу тіла. В ідеалі, щоб ми могли добре спати, між нашим тілом і нашим мозком повинна існувати різниця температур – тепле тіло і холодна голова. Найкраще спати у кімнаті, в якій підтримується температура від 16 до 21 градуса. Також ваш мозок має бути трохи прохолоднішим, ніж решта тіла.

### ОСЬ ПОРАДИ, ЯКІ ЗРОБЛЯТЬ ВАШ ЛІТНІЙ СОН КОМФОРТНИМ

➤ Покладіть постільну білизну в морозильну камеру на пару хвилин (спочатку вкладіть її у поліетиленовий пакет). Якщо у вас недостатньо місця в холодильнику або морозильній камері, можна охолодити лише наволочку або піжаму.

➤ Зволожуйте своє тіло перед сном кремом на основі алое вера. Найкраще зберігати його в холодильнику.

➤ Наповніть порожню пляшку від парфумів охолодженою водою і тримайте біля ліжка, розпорошуйте воду на обличчя, потилицю та задню частину колін, щоб охолонути.

➤ Використовуйте бавовняну піжаму та тонкі чисті бавовняні простирадла для свого ліжка. Високоякісна бавовна – ідеальний матеріал для постільної білизни, який дозволяє тілу залишатися прохолодним.

➤ Переконайтесь, що ви не вживаєте занадто багато білка, оскільки це може нагріти ваше тіло, підвищуючи рівень метаболізму.

➤ Якщо за три години до сну поїсти гостру їжу, це може викликати підвищену пітливість, що, у свою чергу, знижує температуру тіла.

➤ Займайтесь спортом вранці, а не ввечері, щоб тіло не розігрівалося на ніч.

➤ Приймайте ввечері прохолодний душ. Але не надто холодний, бо ваше тіло реагуватиме на різку зміну температури, зберігаючи тепло.

➤ Наповніть пляшку з водою крижаною водою і поставте на "точки охолодження" вашого тіла: коліна, щиколотки, зап'ястя, шию, пах і лікті. Ви також можете наповнити грілку прохолодною водою, заморозити її і взяти з собою в ліжко.

Повноцінний сон важливий для того, щоб обробляти інформацію, отриману протягом дня, а також для відновлення фізичного та психічного балансу тіла. В ідеалі, щоб ми могли добре спати, між нашим тілом і нашим мозком повинна існувати різниця температур – тепле тіло і холодна голова. Найкраще спати у кімнаті, в якій підтримується температура від 16 до 21 градуса. Також ваш мозок має бути трохи прохолоднішим, ніж решта тіла.

### ОСЬ ПОРАДИ, ЯКІ ЗРОБЛЯТЬ ВАШ ЛІТНІЙ СОН КОМФОРТНИМ

➤ Покладіть постільну білизну в морозильну камеру на пару хвилин (спочатку вкладіть її у поліетиленовий пакет). Якщо у вас недостатньо місця в холодильнику або морозильній камері, можна охолодити лише наволочку або піжаму.

➤ Зволожуйте своє тіло перед сном кремом на основі алое вера. Найкраще зберігати його в холодильнику.

➤ Наповніть порожню пляшку від парфумів охолодженою водою і тримайте біля ліжка, розпорошуйте воду на обличчя, потилицю та задню частину колін, щоб охолонути.

➤ Використовуйте бавовняну піжаму та тонкі чисті бавовняні простирадла для свого ліжка. Високоякісна бавовна – ідеальний матеріал для постільної білизни, який дозволяє тілу залишатися прохолодним.

➤ Переконайтесь, що ви не вживаєте занадто багато білка, оскільки це може нагріти ваше тіло, підвищуючи рівень метаболізму.

➤ Якщо за три години до сну поїсти гостру їжу, це може викликати підвищену пітливість, що, у свою чергу, знижує температуру тіла.

➤ Займайтесь спортом вранці, а не ввечері, щоб тіло не розігрівалося на ніч.

➤ Приймайте ввечері прохолодний душ. Але не надто холодний, бо ваше тіло реагуватиме на різку зміну температури, зберігаючи тепло.

➤ Наповніть пляшку з водою крижаною водою і поставте на "точки охолодження" вашого тіла: коліна, щиколотки, зап'ястя, шию, пах і лікті. Ви також можете наповнити грілку прохолодною водою, заморозити її і взяти з собою в ліжко.