В жизни каждого человека сон играет крайне важную роль.Трудно себе представить наше существование без дорогих сердцу и таких родных кровати, подушки и одеяла.

Когда мы спим, наш организм имеет возможность отдохнуть и восстановиться после физических и психологических напряжений в течение дня. От того как мы поспали напрямую зависит наше состояние и настроение, а поэтому и продуктивность ближайших 15-18 часов жизни. Для того, чтобы сон был более комфортным, здоровым и полноценным, необходимо обратить внимание на некоторые моменты.

**Кровать**

В идеале – это кровать из неокрашенного дерева. Ее поверхность обязательно должна быть ровной. Следует исключить пружинные кровати и мягкие матрасы. Вместо мягких перин можно ограничиться ватным одеялом, сложенным вдвое, или же выбрать матрас такой жесткости, которая не будет позволять телу проваливаться. Это поможет избежать нежелательных перегибов в теле, которые неблагоприятно влияют на кровоснабжение спинного мозга и некоторых внутренних органов.

**Положение тела**

Спать лучше на спине или лежа на боку. Хуже всего спать на животе. Чтобы не перегружать одну из сторон тела, когда вы спите на боку, можно в течение ночи несколько раз переворачиваться.

Рекомендуется спать по меридиану, головой на север. В этом случае происходит нормализация биополя человека полем Земли. Также можно спать головой на восток.

Чтобы обеспечить правильное положение шейного отдела, подушка должна быть тонкой и плотной. Нормальное положение улучшит мозговое кровообращение, а также будет способствовать нормализации внутричерепного давления.

**Помещение**

Помещение должно быть чистым и благоприятным для сна. Комнату необходимо систематически проветривать. Это можно делать прямо перед сном, а в теплое время спать с открытым окном или форточкой. Следует исключить в комнате присутствие цветов и комнатных растений, которые поглощают кислород и выделяют углекислый газ.

**Одежда**

Одежда должна быть удобной и состоять из натуральных материалов. Ее рекомендуется использовать минимум, а лучше всего спать обнаженным. В таком случае, чтобы не замерзнуть, можно воспользоваться дополнительным одеялом.

**Фазы сна**

Сон человека делится на циклы, которые состоят из фаз быстрого и медленного сна. Длительность цикла у каждого индивидуальна, от 60 до 90 минут. Для того, чтобы полноценно отдохнуть, человеку обычно достаточно 4 цикла, но нормально спать и 6.

Очень важно не прерывать сон во время цикла. Если разбудить человека в середине такого интервала, он будет чувствовать себя не отдохнувшим и даже разбитым. Поэтому лучше всегда просыпаться, руководствуясь «внутренним будильником».

Для того, чтобы определить длительность своего цикла, необходимо понаблюдать в течение нескольких ночей за своим сном. Нужно дать себе установку просыпаться в конце каждого цикла сна. Желательно это законспектировать. Этот опыт позволит определить необходимое количество времени для сна.

Просыпаясь, старайтесь не залеживаться в постели. Потянитесь, улыбнитесь и поднимайтесь. От того, как происходит подъем, также зависит состояние, с которым вы проживете новый день.