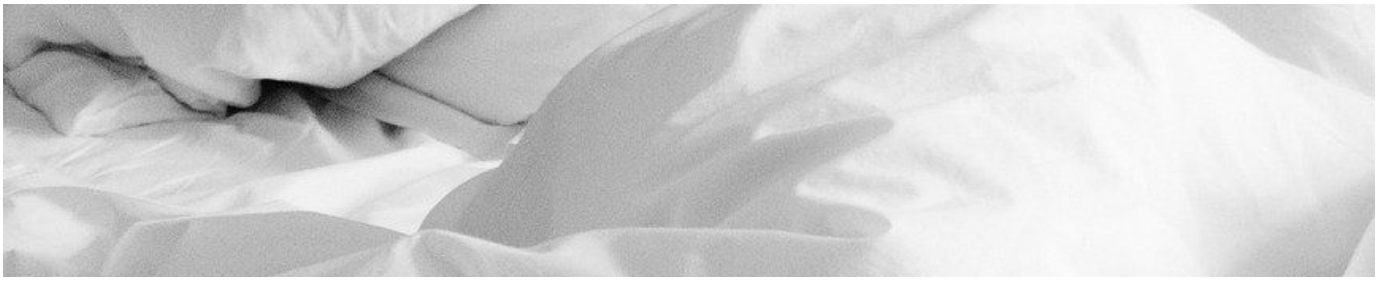
Descansar correctament



PENSA

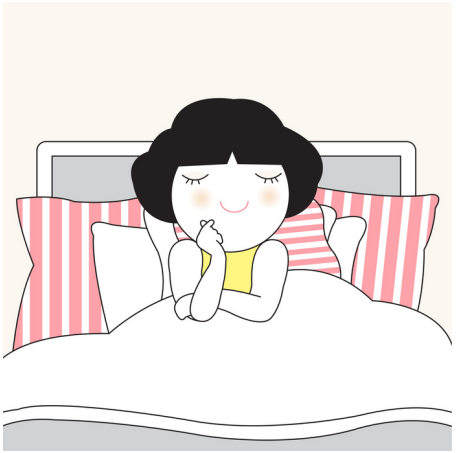


Has pensat alguna vegada per què és importante dormir?

Un terç de la nostra vida la passem dormint. A l'edat de 60 anys, 20 d'ells els haurem dormits.

El descans i la relaxació són tan importants, com la dieta saludable i l'activitat física. Els hàbits de somni que desenvolupes quan eres jove són els que et condicionaran per a la resta de la vida, per tant has d'aprendre a descansar correctament.

SABIES QUE...



Evidentement dormir no és simplement la necessitat de descansar, com generalment es creu.

El son és el responsable de regular el nostre organisme, l'energia que necessitem i la temperatura corporal. També s'ha comprovat que dormir ajuda a consolidar la memòria i l'aprenentatge. Gràcies al son podem portar una vida sana i activa, així que hem de cuidar-lo i sobretot guadir-ne.

- El son recomanat segons l'edat és:
- Els xiquets de 5 a 12 anys, han de dormir entre 10 i 11 hores.
- Els adolescents, han de dormir entre 8,5 i 9,5 hores.
- Les persones adultes han de dormir entre 7 i 9 hores.

QUÈ HI PUC FER JO?

No solament importa la quantitat de temps que passes dormint, també és important la qualitat del son. **Perquè el teu descans siga correcte, has de mantenir un ambient agradable en la teua habitació**:

Procura evitar:

- Les sestes massa llargues. L'ideal és que duren uns 20 minuts.



- Els estimulants com la cafeïna, la teïna, la taurina a partir de mitjan vesprada.
- Fer exercici físic just abans d'anar a dormir. El millor moment per a practicar-lo és 3 hores abans de gitar-te
- Utilitzar el mòbil, l'ordinador mir, ja que pot provocar insomni i/o trastorns de son.



- Deixar carregant o tenir prop el teu dispositiu mòbil o el teu PC encés.
- Menjar molt durant el sopar i veure escenes agressives o violentes, així no tindràs malsons que puguen fastidiar-te el son.
- Estudiar tota la nit abans d'anar a un examen. Perquè la teua ment estiga en bones condicions necessites descansar entre 8 i 9 hores.

Procura realitzar:

- Organitza la teua habitació, mantín-la ordenada, neta i ventilada. D'aquesta manera et resultarà més fàcil passar-hi temps realitzant les teues activitats diàries. Si disminueixes el nivell de soroll extern i procures que tot estiga fosc, garantiràs un millor descans a l'hora de dormir.
- Exposar-se a la llum solar com a mínim trenta minuts al dia és fonamental per a regular els patrons de son i sintetitzar la vitamina D necessària per a tindre un sistema immunològic saludable.
- Deixa ordenat tot el material escolar que necessitaràs l'endemà i la roba que et posaràs.

- En ca

Les xarxes wifi o els sistemes sens ts per a dormir o dolor de cap.

- Usa el llit exclusivament per a dormir i no com si fóra una sala d'esplai o una taula d'estudi.
- Cuida les rutines del son. És recomanable gitar-se a la mateixa hora tots els dies.
- Duxa't amb aigua calenta abans de gitar-te, t'ajudarà a relaxar-te. També t'ajudarà llegir un llibre o escoltar música tranquil·la.
- Has de gitar-te quan apareguen els primers signes de son.
- Intenta dormir 8 hores o més. Necessites dormir sense interrupcions durant tota la nit per a estar fresc per a les activitats de l'endemà.
- La teua habitació és el teu espai, on passes moltes hores. Procura cuidar-lo i ambientar-lo per a sentir-te a gust en ell i no t'oblides de relacionar-te amb la família i els amics, així enriquiràs més el teu món.

PER A SABER-NE MÉS

- Guia per a aprendre i manejar els trastorns de son a la infància
- Fundación Vivosano