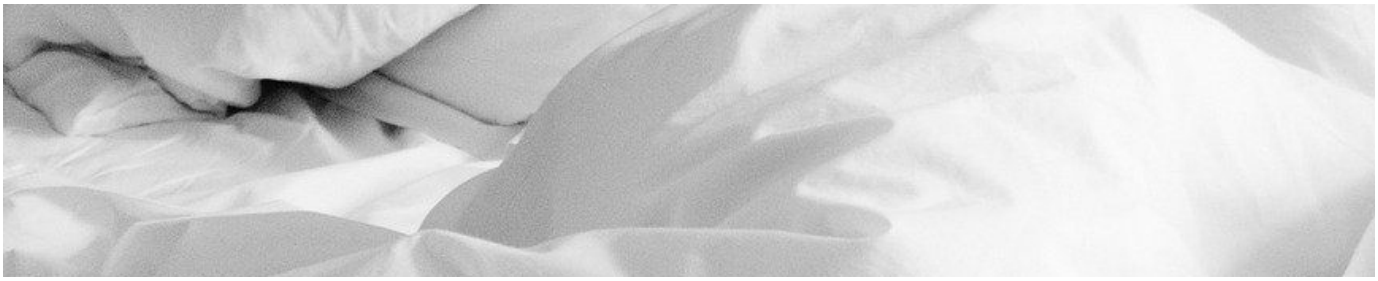
Descansar correctament



PENSA



Has pensat alguna vegada per què és important dormir?

Un terç de la nostra vida la passem dormint. A l'edat de 60 anys, haurem passat 20 anys dormit. És el que més fem, dia a dia, nit rere nit, per això qualsevol problema durant el son, ens afecta a la nostra vida quotidiana.

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

SABIES QUE...



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

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 preservar-lo i sobretot gaudir-ne.

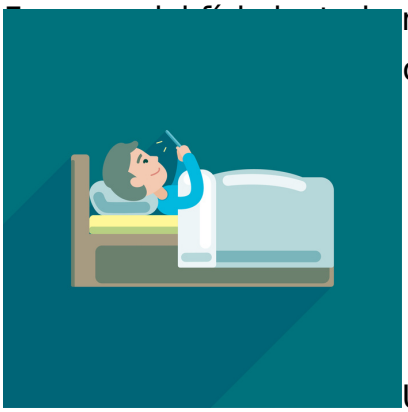
- Les hores de son recomanades segons l'edat són:
- Els nens de 5 a 12 anys, han de dormir entre 10 i 11 hores.
- Els adolescents, han de dormir entre 8,5 i 9,5 hores.
- Les persones adultes han de dormir entre 7 i 9 hores

QUÈ PUC FER JO...?

No solament importa la quantitat de temps que passes dormint, també és important la qualitat del son. Perquè el teu descans sigui correcte, has de tenir un ambient agradable a la teva habitació:

Procura evitar:



- Les migdiades massa llargues. L'ideal és que durin uns 20 minuts.
- Els estimulants com la cafeïna, la teïna, la taurina a partir de mitja tarda.
- [illegible]ns d'anar a dormir. El millor moment per practicar-lo és ormir perquè el cos es relaxi.
- Utilitzar el mòbil, l'ordinador o la TV just abans de dormir, ja que pot provocar insomni i trastorns del son.
- Deixar carregant o tenir prop teu dispositiu mòbil o el PC encès.
- Menjar molt durant el sopar i veure escenes agressives o violentes, així no tindràs malsons que et dificultin el son.
- Estudiar tota la nit abans d'un examen. Perquè la teva ment estigui en bones condicions necessites descansar entre 8 i 9 hores.

***Procura realitzar*:**

- Organitza la teva habitació, que estigui ordenada, neta i airejada. D'aquesta manera et resultarà més fàcil passar-hi temps realitzant les teves activitats diàries. Si disminueixes el nivell de soroll extern i procures que tot estigui 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 tenir un sistema immunològic saludable.
- Deixa ordenat tot el material escolar que necessitaràs l'endemà i la roba que et posaràs.

- 

A casa és preferible usar

  tecnologies amb cable. Les xarxes wifi o els sistemes sense fil saturen l'entorn i poden generar dificultats per dormir o mal de cap.
- Fes servir el llit exclusivament per dormir i no com a sala d'esbarjo o taula d'estudi.
- Mantén les rutines del son. És recomanable anar a dormir a la mateixa hora cada dia.
- Dutxa't amb aigua calenta abans d'anar a dormir, t'ajudarà a relaxar-te. També t'ajudarà llegir un llibre o escoltar música tranquil·la.
- Has d’anar a dormir quan apareguin els primers signes de son.
- Intenta dormir 8 o més hores. Necessites dormir sense interrupcions durant tota la nit per estar fresc per a les activitats del dia següent.
- La teva habitació és el teu espai, on hi passes moltes hores. Procura tenir-ne cura i ambientar-la per sentir-t’hi a gust i no oblidis relacionar-te amb la família i amics, així enriquiràs més el teu món.

PER SABER-NE MÉS...

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