Сколько часов необходимо спать

С возрастом отдых нужно регулировать

Всем живым организмам необходимо спать и человек не исключение в данном вопросе. Больше всего на земле, а это 22 часа в сутки, спят коала. 20 часов спят ленивцы и броненосцы (ровесники динозавров) в спячке пребывают до 19 часов в сутки.

Установлен факт - количество отдыха и сна зависит от возраста. Сон дает восстановиться организму от усталости и стрессов, что предупреждает многие заболевания. В 21 веке жизнь настолько быстротечна, что вызывает хроническую усталость и депрессию. Поэтому сон - это важная составляющая жизни человека. Он должен длиться в зависимости от возраста.

Сколько часов нужно спать женщинам в зависимости от возраста?

* новорожденным до трех месяцев – 14-17 часов;
* малыши 4-11 месяцев – 12-15 часов;
* дети от 1 до 2 лет – 11-14 часов;
* от 3 до 5 лет – 10-13 часов;
* от 6 до 13 – 9-11 часов;
* люди с 14 до 64 лет – 8-9 часов;
* свыше 64 года – (+,-) 7-8 часов.

Следует учитывать, что пересыпание тоже негативно сказывает на здоровье. Могут развиваться такие болезни, как: диабет, головокружение, скачки давления, депрессия, боли в мышцах и т.д.

**Проверка уникальности**

**Уникальность: 100.00%**

[Получить ссылку на проверкуПолучить кнопку уникальности](https://text.ru/spelling/5b27803d2fed1)