

хотя бы про себя.

2. Сохраняйте чувство юмора по отношению к себе.

3. Если чувство юмора у вас отсутствует, старайтесь восполнить этот недостаток, признавая чувство юмора у других (особенно у членов семьи).

4. Не бойтесь смеха, шуток, розыгрыша, они помогают жить и воспитывать детей.

5. Гоните из семьи мрачность и скуку, иначе они выгонят из дома детей.

6. Не забывайте, что праздники украшают жизнь, а веселые затеи связывают членов семьи крепче, чем строгие интонации.

### **Сон**

Сон способствует восстановлению сил и накоплению энергии в клетках головного мозга для последующей деятельности нервной системы. Во время сна все процессы жизнедеятельности органов человека заметно снижаются: сердце сокращается реже, дыхание становится поверхностным, кровяное давление снижается, расход энергии уменьшается. Организм тратит силы как бы на обслуживание самого себя. В это время строятся и обновляются клетки. Вот почему хорошо выспавшийся человек чувствует себя свежим, бодрым и жизнерадостным, работоспособным. «Сон придает человеку молодость», «сон лучше всякого лекарства», «утро вечера мудренее» - говорят народные пословицы.

Сон приносит покой и душевный отдых. У тех людей, которые ложатся спать на 3 часа позднее обычного времени, снижается память на 50% и слабеет сообразительность. Однако, и длительный сон вреден человеку, он делает здорового человека вялым ленивым, увеличивает объем его тела.

От бессонницы очень хорошо помогает теплое молоко перед сном, отвар травы зверобоя, Melissa; можно посчитать до ста, посчитать барашек.



Социальный педагог  
отделения помощи семье и детям  
Антоненко Я.А.