

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ

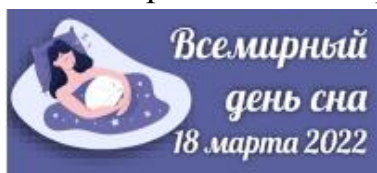
к проведению информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Всемирному дню сна (в 2022 году 18 марта)

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Всемирному дню сна, рекомендуется:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать](#) баннер



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- Видеолекторий «Как высыпаться» с использованием видеоматериалов:
 1. Стадии сна и циркадианные ритмы ([смотреть](#))
 2. Расстройства сна ([смотреть](#))
 3. Бессонница. Гормоны и сон ([смотреть](#))
 4. О самом главном. Как победить бессонницу: советы врача ([смотреть](#))
 5. Бессонница. Медицинский квест ([смотреть](#))
 6. Симптомы ПЛОХОГО СНА: норма сна, синдром апноэ, бессонница ([смотреть](#))
 7. Бессонница – разновидность постковидного синдрома. Как побороть проблемы со сном? ([смотреть](#))

Перед проведением видеолектория с использованием любого видеоматериала, лекторужелательно просмотреть ролики «Стадии сна и циркадианные ритмы», «Расстройства сна», «Бессонница. Гормоны и сон»

III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

1. Сон. Как улучшить качество сна ([смотреть](#))
2. Бессонница. Гормоны и сон ([смотреть](#))
3. Как бороться с бессонницей? ([смотреть](#))
4. Бессонница после коронавируса ([смотреть](#))
5. Секрет идеального сна и легкого пробуждения ([смотреть](#))

6. Как правильно спать? Правильный сон и глимфатическая система ([смотреть](#))

IV. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. 5 правил здорового сна
2. Здоровый сон
3. Гигиена постельных принадлежностей
4. 10 заповедей гигиены сна для взрослых
5. Здоровые привычки. Сон

V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:

1. [25 интересных фактов о сне](#)
2. [Статистика сна](#)
3. [5 причин просыпаться рано утром](#)
4. [Здоровый сон для здорового организма](#)
5. [Недосып: причины, симптомы, последствия](#)
6. [Прерванный сон хуже недосыпа](#)
7. [Калькулятор сна](#)
8. [Устройства для мониторинга и улучшения сна](#)
9. [Здоровый сон у взрослых](#)
10. [Здоровый сон у детей](#)
11. [Методы исследования](#)
12. [Сон в искусстве](#)
13. [Книги, которые научат Вас спать](#)
14. [Книги про психологию сна](#)

VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:

1. [Советы по здоровому сну](#)
2. [Секреты хорошего сна](#)
3. [Что делать, если не можешь уснуть](#)
4. [Как правильно организовать спальное место](#)
5. [Total Wake: естественные, патологические и экспериментальные пределы снижения сна](#)
6. [Нейрофизиология и нейрохимия сна и бодрствования](#)
7. [Расстройства дыхания во сне](#)
8. [Стресс и сон](#)
9. [Калькулятор сна](#)
10. [Устройства для мониторинга и улучшения сна](#)

Информацию подготовили:

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай