**ВЛИЯНИЕ СМАРТФОНА НА СОН**

Смартфоны плотно вошли в нашу жизнь. Очень часто мы нарушаем свой режим из-за того, что не можем расстаться с ними, проверяем свою почту, ведем беседу в социальных сетях или просматриваем новости. Это отвлекает наш организм от сна, свет излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке гормона, который заставляет нас чувствовать усталость. Мы засыпаем медленнее и спим, в итоге, меньше, чем нам хотелось бы. А ведь сон-это неотъемлемая и важная часть нашей жизни. Во сне наш организм отдыхает и восстанавливается после долгого дня. Большинству людей требуется 7–8 часов, чтобы чувствовать себя бодрым, но все зависит от особенностей организма человека. Нарушение сна может привести к ухудшению деятельности мозга и усугубить болезни, связанные со стрессом.

Обнаружилось, что чем дольше человек использует электронное устройство, тем сильнее **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ БЕССОННИЦЫ.**

Из-за использования смартфона также **МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ИСПОРТИТЬСЯ ЗРЕНИЕ.**

Из всего этого можно сделать вывод, что не стоит использовать смартфон так много времени и в особенности перед сном — это наносит серьезный вред нашему здоровью. Лучшее, что можно сделать, так это перед тем как лечь спать, убирать подальше, чтобы не было соблазна взять их в руки. Ведь ничего не может быть лучше, как чувствовать себя выспавшимся.