

## Здоровый сон - залог успешной учёбы: лекция для первокурсников ИЯЭ



Здоровый сон – залог успешной учёбы: лекция для первокурсников ИЯЭ

Сосновый Бор, 6 февраля 2025 года – в Институте ядерной энергетики состоялась лекция, посвященная важности здорового сна для студентов. Мероприятие было организовано для первокурсников в рамках Всероссийской патриотической акции «Снежный десант РСО», направленной на формирование приверженности ценностям здорового образа жизни среди молодежи.

Инициатива проведения лекции поддержана комитетом по молодежной политике Ленинградской области, отделом по молодежной политике администрации Сосновоборского городского округа, а также Санкт-Петербургским и Ленинградским областными отделениями Молодежной общероссийской общественной организации «Российские студенческие отряды».

В ходе лекции спикеры рассказали студентам о физиологических процессах, происходящих во время сна, и их влиянии на когнитивные функции, успеваемость и общее самочувствие. Были затронуты темы гигиены сна, борьбы с бессонницей и оптимальной продолжительности отдыха для студентов, испытывающих повышенные нагрузки.

Первокурсники активно участвовали в мероприятии, задавая вопросы и обсуждая личный опыт. Особый интерес вызвали практические советы по организации режима дня и созданию комфортных условий для сна в общежитии.

Организаторы уверены, что полученные знания помогут студентам улучшить качество сна, повысить работоспособность и добиться больших успехов в учёбе. Лекция стала важным шагом в реализации масштабной программы по популяризации здорового образа жизни среди молодёжи, которая охватывает широкий спектр мероприятий, включая интерактивные лекции, мастер-классы и спортивные соревнования.

Напомним, что Всероссийская патриотическая акция «Снежный десант РСО» проводится по поручению Президента Российской Федерации и направлена на развитие добровольчества, профориентацию и содействие трудоустройству молодежи, патриотическое воспитание и просветительскую деятельность. В 2025 году в рамках акции запланированы курсы лекций, специализированные для каждой возрастной группы, оказание адресной помощи пенсионерам и ветеранам, благоустройство социально значимых объектов, а также проведение концертов, ярмарок и спортивных мероприятий.