



Помните, от качества сна школьника зависит его здоровье, уровень внимательности и концентрации, память и сосредоточенность.

Выполнение всех вышеперечисленных советов поможет детям спать так, чтобы выспаться, а значит – быть здоровыми и энергичными.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»



Важность сна для здоровья школьника



(памятка для родителей)

Полноценный сон занимает важное место в формировании здоровья растущего организма. Во время сна организм ребенка восстанавливает потраченные за день силы, а его мозг усваивает и обрабатывает информацию, полученную в течение дня.

Но необходимые часы отдыха дети получают не всегда. Нередко недосыпание связано непосредственно с учебой (выполнение домашних заданий, дополнительные занятия вечером, переживания перед завтрашним днем в школе). **Но наиболее распространенной причиной недосыпания становятся чрезмерное пользование различными электронными приборами (игра за компьютером или телефоном, просмотр телевизора, чтение с электронных носителей с яркой подсветкой).** Родителям следует понимать, что это не только занимает свободное время ребенка, которое он мог бы провести с большей пользой, но и возбуждает нервную систему, после чего ребенку очень сложно уснуть.

В результате ухудшается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях – склонность к агрессии и тяга к алкоголю и сигаретам. Постоянное и периодическое недосыпание также снижает иммунитет и повышает риск развития различных заболеваний (инфекционных и неинфекционных).

Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

Нормы сна.

Для восстановления жизненной энергии людям разных возрастных категорий требуется разное количество часов для сна. Суточная продолжительность сна школьника в среднем должна составлять от 11 до 12 часов в начальной школе и от 9 до 10 часов в старших классах.

Как обеспечить ребенку здоровый крепкий сон?

1. Необходимо укладывать спать и будить ребенка в одно и то же время каждый день, в том числе не позволять злоупотреблять долгим сном в выходные дни – у детей должен быть четкий режим дня.
2. Ни в коем случае нельзя перед сном разрешать ребенку смотреть телевизор или играть за компьютером.
3. Спальное место ребенка должно быть правильно организовано: кровать (предпочтительнее дивана) – с хорошо подобранным матрасом и подушкой, постельное белье – чистое и мягкое.
4. В комнате, где спит ребенок, необходимо исключить посторонние шумы и источники света.
5. Перед сном обязательно проветривать комнату.
6. Последний прием пищи ребенка должен быть не позднее, чем за два часа до отхода ко сну.