

Консультация для родителей.

Нормальный сон – сохранение здоровья ребёнка.

В современном обществе предъявляются высокие требования к нервной системе человека, в первую очередь подрастающего поколения. Поэтому одним из обязательных условий воспитания здорового ребенка является создание условий для здорового, полноценного сна детей, который должен быть оптимальным по своей продолжительности и качеству, что обеспечит нормальное развитие нервной системы и других систем растущего организма. По мнению ученых дети дошкольного возраста должны спать не менее 10-11 часов в сутки. Из-за хронического недосыпа ребенок становится невнимательным, раздражительным, часто болеет.

Каждый родитель, желающий воспитать своего ребенка здоровым, должен создать благоприятные условия для сна. Следует соблюдать элементарные гигиенические правила.

Каждый ребенок со дня рождения должен иметь отдельную кровать. Спать вместе с родителями, братьями, сестрами плохо. Будет нарушаться полноценность сна, при этом возникают условия и для передачи инфекции. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка толстой; матрас должен быть жестким, а подушка не из пуха, а из мягкого пера. Спать детям лучше в пижамах, около кровати должен находиться стул для одежды. Кровать надо расположить подальше от батарей центрального отопления. Ни в коем случае не следует кутать ребёнка, так как он будет перегреваться. При температуре в комнате - 20-18° ребенок зимой должен укрываться шерстяным одеялом. Летом в жаркие дни лучше спать под простыней, а весной и осенью — под байковым или тонким ватным одеялом. Иногда можно видеть, как ребенок спит, закрывшись одеялом с головой. Этого не следует допускать, так как затрудняется поступление свежего воздуха и ребенок вдыхает собственные испарения. Перед сном помещение должно быть проветрено, так как свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию. Ребенку для его нормального развития необходим и дневной сон. Результаты различных исследований и наблюдений педиатров и родителей свидетельствуют, что хороший дневной сон способствует более длительной концентрации внимания у малыша, благотворно влияет на его психическое состояние. Выспавшийся ребенок спокоен, не нуждается в постороннем внимании и склонен развлекаться самостоятельно. Столь благотворное влияние оказывает не только дневной сон младенца, но и дневной сон ребенка после года. Дневной сон также заслуженно считается главным средством профилактики неврологических и поведенческих проблем детей постарше. А ещё, как выяснили учёные, постоянный недосып отрицательно сказывается на росте. У сна есть две фазы – быстрая и медленная. В медленной фазе сна ребёнок полностью расслаблен. В быстрой фазе сна – мозг активно работает, и ребёнку снятся сны. Медленная фаза длится чуть больше часа, а быстрая – 10-20 минут. Учёные провели эксперимент: будили добровольцев во время

быстрой фазы, т.е. не давали людям видеть сны. В итоге через неделю подопытные стали ужасно нервничать, а когда им позволили уснуть спокойно, то быстрая фаза сна длилась около часа – так люди навёрстывали просмотр тех снов, которых их лишили. Учёные сделали вывод: сны нужны людям так же как еда, вода и воздух.

Наш век эпохи бурной научно-технической революции предъявляет высокие требования к нервной системе человека, в первую очередь подрастающего поколения. Поэтому одним из обязательных условий воспитания здорового ребенка является создание условий для здорового, полноценного сна детей, который должен быть оптимальным по своей продолжительности и качеству, что обеспечит нормальное развитие нервной системы и других систем растущего организма.



Подготовлено по материалам интернет – сайтов.