

#### 4 тези про повноцінний сон

- 1** Повноцінний сон має тривати:
- ◆ у перші місяці життя – 20–22 год;
  - ◆ у перший рік – 16–17 год;
  - ◆ у 2–3 роки – 14–15 год;
  - ◆ у 4–5 років – 13 год;
  - ◆ у 6–7 років – 12 год.

- 2** Будь-які скорочення сну хоча б на дві години негативно позначаються на функціональному стані мозку. У дитини знижується працездатність, опірність організму до різноманітних інфекцій, підвищується втомлюваність.

- 3** Аби сон був повноцінним, треба привчати дитину прокидатися й лягати спати в той самий час. Завдяки цьому в неї сформується умовний рефлекс щодо часу й обстановки сну, приміром, приглушене світло в кімнаті, казка на ніч.

- 4** Аби сон дитини був здоровим, увечері варто обмежити активні ігри дитини, перегляд телевізора та забавки із девайсами. Вечеря має бути легкою, без цукерок, шоколаду й міцного чаю. Обов'язково слід провітрювати дитячу кімнату, навіть якщо за вікном несприятлива й холодна погода. Адаже прохолодне повітря сприяє швидкому засинанню й глибокому сну.

#### Шановні батьки!

Ви завжди можете звернутися по допомогу до практичного психолога чи вихователя групи й розпитати про розпорядок дня, з'ясувати, що за чим має відбуватися і чому. Звісно, дотримуватися ідентичного розпорядку вдома інколи складно. Тож до нього можна внести незначні корективи, які враховуватимуть умови життя вашої родини.

Пам'ятайте, режим дня – не найскладніше, чого можна навчити дитину. Для цього потрібна лише ваша любов і усвідомлення власної відповідальності.



За індивідуальною консультацією ви можете звернутися:

День \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_  
 День \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

до практичного психолога  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Про користь денного сну та сталого режиму дня ДИТИНИ



За матеріалами Наталії Філімошкіної,  
практичного психолога, експерта з  
психології розвитку

### Денна активність, або період неспання



Діяльність дитини має бути різноманітною й обов'язково чергуватися з денним сном. Малювання, ліплення, конструювання, перегляд мультфільмів, активні рухливі ігри на свіжому повітрі — усе потрібно розподіляти на весь день.



Бажано щодня виділяти не менше години на розвивальні заняття. Окрім того, у дитини обов'язково має бути особистий час, коли вона може гратися в одиниці, про щось розмірковувати, за чимось спостерігати.



Допомога мамі, тобто обов'язки, які дитині під силу виконати, — не лише елемент правильного виховання, а й запорука фізичного розвитку і здоров'я. Привчаючи дитину до дисципліни, порядку й охайності, можна сформувати у неї наполегливість, самостійність.

### Гострі запитання про режим дня та денний сон

- ◆ **Що таке правильний режим дня?** Правильний режим дня — раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку.
- ◆ **Чи дотримуються батьки правильного режиму дня?** Чимало батьків нехтують режимом дня дитини, бо не розуміє, навіщо він потрібен: «Яка різниця, коли дитина лягає спати?», «У мене немає часу з нею панькатися!», «Я в дитинстві теж не спав удень, і нічого...»
- ◆ **Як недосипання позначається на здоров'ї дитини?** Якщо дитина недосипає і мало гуляє на свіжому повітрі, вона швидка втомлюється, її працездатність знижується. І, як наслідок, у дитини розвиваються соматичні захворювання, які інколи переростають у неврози. Їх симптоми: тривожність, поганий сон, відставання у фізичному розвитку; дратівливість, неадекватні реакції, нервові тики, кишкові коліки.
- ◆ **Як допомогти дитині?** Якщо ви помітили у дитини один чи кілька вищезазначених симптомів, не поспішайте звертатися до лікаря. Візьміть ситуацію у свої руки й продемонструйте психоемоційну зрілість дорослої людини. Інколи достатньо відновити режим дня дитини, аби симптоми її незрозумілої хвороби зникли.
- ◆ **Скільки має тривати денний сон?** Денний сон дитини до шести років має тривати не менше двох годин — з 12-ї до 14-ї або з 13-ї до 15-ї години. Це час відновлення організму.
- ◆ **Для чого потрібен денний сон?** Денний сон необхідний для того, щоб дитина:
  - була здоровою. У дитини, яка не спить удень, можуть виникати розлади біоритмів, або десинхроноз. Для нього властиві: підвищена збудливість і втомлюваність; затримка нервово-психічного й фізичного розвитку; зниження імунітету;
  - ліпше розвивалася. Денний сон дає дитині змогу засвоювати нові знання;
  - міцніше спала. Дитина, яка не спала удень, до вечора зазвичай збуджується і не може заснути. У такий спосіб перенавантажений денними враженнями й інформацією мозок сигналізує про труднощі з її переробкою і засвоєнням. Наслідки безсоння — підвищена тривожність, нічні жахіття.

