Автор: admin
27.09.2013 15:04 -

Ребенок не успевает в школе? А как он спит?

Дети, которые высыпаются ночью, имеют преимущество в школе перед своими сверстниками. Изначально хроническое недосыпание приписывалось только взрослым, но с возрастанием нагрузки в школе недостаток сна перекинулся и на учеников.

Огромное количество факультативов, хобби заставляют детей продлевать время бодрствования. Домашние задания и вечерняя подработка тем более способны отсрочить время отхода ко сну.

Все эти факторы отражаются на детях: снижается работоспособность, внимание, умение справляться со стрессовыми ситуациями; повышается риск попасть в аварию из-за рассеянности, появляются эмоциональные проблемы – раздражительность, депрессия, вспыльчивость, склонность к насилию. Появляются проблемы со здоровьем, повышается вероятность употребления алкоголя и курения, снижается скорость реакции, ребенок как бы выпадает из жизни.

Многочисленные исследования сна школьников показали, что детям, включая подростков, необходимо более 9 часов сна ночью, в действительности же они спят менее 7 часов! Более того, всего лишь 15% подростков спят необходимые 9 часов. Одна из причин этого в том, что школьники стремятся лечь спать позже родителей. Засыпая поздно и просыпаясь рано, они сокращают продолжительность сна в течение всей недели. Как результат – привычка «отсыпаться» по выходным. А это проблема, так как эта привычка нарушает естественные биологические часы организма.

Другое исследование показало, что важнее не количество, а качество сна. Так, те школьники, которые спят на диване, хуже успевают в школе, чем те, кто спит на ортопедическом матрасе. И это при одинаковом количестве сна.

Родители не всегда задумываются над тем, как спит их ребенок, достаточно ли ему комфортно? Ведь он может и не сказать о том, что спит поверхностно или беспокойно, но последствия плохого сна отражаются на успеваемости в школе.

Хороший ортопедический матрас, разработанный врачами-ортопедами, созданный проверенным производителем, – залог активности ребенка, его хорошего настроения, восприятия, а значит, и отличной успеваемости в школе.

В лаборатории сна компании «Аскона» регулярно проводятся исследования сна ребенка, разрабатываются условия, необходимые для гармоничного развития детского организма.

Исследования проводятся под руководством академика, доктора биологических наук В.И. Дикуля, который посвятил свою жизнь борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Его цель – разработать такой детский матрас, который бы обеспечивал правильное развитие позвоночника, был бы способен предотвратить возможные нарушения.

Одним из возможных решений проблемы школьного недосыпания является перенос начала школьных занятий на более позднее время. Несколько школ США приняло это предложение, но есть учебные заведения, в которых две смены, и как показывает практика, учась во вторую смену, школьник спит больше, но у него меньше свободного времени. Возникают трудности с кружками и факультативами: либо переносить их на поздний вечер, либо на раннее утро, до школы. И то и другое не имеет смысла, если речь идет о полноценном сне и здоровье ребенка.

Еще один враг сна – электроника: компьютер и мобильный телефон. К тому времени, когда тело готово погрузиться в сон, мозг выделяет мелатонин и появляется чувство сонливости. Наибольшее количество мелатонина вырабатывается в темноте, а свет от монитора и телефона понижает эти показатели. Поэтому ребенку кажется, что он не хочет спать.

Чтобы сон вашего ребенка стал максимально качественным, выполняйте следующие рекомендации:

1. Сон по расписанию. Необходимо избегать дневного сна, чтобы ребенок захотел спать именно вечером. И ложиться спать нужно в одно и то же время.

2. За час до сна уменьшайте количество яркого освещения, не позволяйте ребенку сидеть за компьютером или перед телевизором. Лучше использовать это время для

подготовки ко сну: например, принятие теплой ванны снизит внутреннюю температуру благодаря повышению температуры поверхности тела.

3. Снижение внутренней температуры – тоже один из «позывных ко сну». В течение этого времени не ругайте и не наказывайте ребенка: эмоции повышают внутреннюю температуру. Лучше посвятить это время приятной непринужденной беседе.

4. В последнее время подростки злоупотребляют кофеином. По утрам это уместно, но днем и вечером исключите его.

5. Убедитесь, что детская комната регулярно проветривается и средняя температура составляет 20^{0}С. Лучше, когда в комнате темно, но если свет необходим, пусть он будет без голубого спектра. Пред сном лучше прибраться в комнате, чтобы не возникало лишней суеты во время подготовки к отдыху.

6. Если ваши режимы дня не совпадают, позаботьтесь о том, чтобы посторонний шум не мешал ребенку засыпать. При этом музыка тоже является посторонним звуком, поэтому она не приветствуется.

7. Чтобы сон вашего ребенка стал по-настоящему качественным, серьезно отнеситесь к выбору матраса и подушки. Почему-то этот аспект напрасно игнорируется при организации детского спального места. Убедитесь, что матрас соответствует параметрам тела ребенка, потому что матрас и подушка подбираются сугубо индивидуально. Подушка должна соответствовать привычной позе сна и характеристикам матраса. Не забывайте, что неправильная спальная поверхность может не только сказаться на успеваемости в школе, но и нанести серьезный вред здоровью вашего ребенка.

Спальное место должно быть удобным. Идеальный вариант – ортопедический матрас: сон на такой поверхности становится глубоким, и ваш ребенок высыпается быстрее, чем обычно, и показывает хорошую успеваемость в школе!

Сон – критически важный компонент развития и обучения ребенка. Телу нужен сон, поэтому оно будет спать независимо от того, где и с кем находится. Поэтому лучше заранее позаботиться о том, чтобы у ребенка было необходимое время и максимально благоприятная обстановка для полноценного сна ночью. И тогда бодрое утро положит начало успешному дню!

С уважением, Седов И.С.,
руководитель Лаборатории Службы контроля качества ООО «Аскона».

Автор - **Ребенок не успевает в школе? А как он спит?(konstantynov, Shutterstock)**
Источник