**Проблема сна у детей**

С самого детства нас приучают к тому, что сон – это очень полезно. Сончас дома, сончас в детском саду, даже в начальной школе. Но далеко не каждый вовремя осознает все прелести сна.

Сон – действительно очень важная вещь, это «передышка» перед встречей с новым днем. Появляется вполне закономерный вопрос: сколько же часов ночного отдыха требуется ребенку?

Как известно, чем младше ребенок, тем дольше он спит: новорожденные могут проводить в объятиях Морфея до 18 часов, что является абсолютно нормальным. Дошкольники спят 10-12 часов, а подросткам же необходимо 8,5-9,5 часов, чтобы выспаться.

Заставить подростка вовремя ложиться спать, как и делать уборку в своей комнате, кажется практически невыполнимой миссией.

**Как же наладить режим сна у подростков?**

**Питание.** Договоритесь с ребенком о том, чтобы последить, как на него воздействуют разные продукты питания. Например, некоторых сладкое клонит ко сну, а некоторых - бодрит. Скорректируйте режим питания набор продуктов в рационе вашего ребенка, обогатите его достаточным количеством потопающих витаминов, минералов, макро- и микроэлементов.

**Физические нагрузки**. Если же ваш ребенок не является спортсменом, постарайтесь скорректировать его образ жизни так, чтобы он получал физические нагрузки вечером. Уличные тренажеры или подвижная игра с ровесниками - отличный способ. Интенсивная ходьба, погулка перед сном также помогает сбросить накопившийся стресс.

**Водные процедуры.** Не стоит недооценивать силу воды. Она расслабляет и бодрит - главное ей правильно пользоваться. Детям имеет смысл понять и оценить влияние водных процедур на их организм. Обычно теплый или даже горячий душ помогает расслабиться и заснуть, а прохладный или контрастный - бодрит.

**Подскажите ребенку занятия, которые помогают успокоиться и при этом приятны**. Нас успокаивают всевозможные монотонные активности, которые требуют внимания и ручной деятельности, но не требуют рассуждения.

* Плетение фенечек.
* Наблюдение за рыбками в аквариуме.
* Создание гобеленов, плетение на коклюшках, макраме.

Возьмите за правило вечером просто не трогать ребенка даже полезными разговорами, а уж тем более какими-то критическими замечаниями. При общей застрессованности это уже будет хорошей поддержкой. В доверительном разговоре выясните, не нужна ли ему помощь со школьными проблемами. Возможно, у него накопились конфликтные ситуации, в которые стоит вмешаться или даже сменить школу.

Проблемы со сном детей нужно решать в доверительных отношениях. Когда ребенок постоянно хочет спать или же наоборот утверждает, что ему спать совсем не хочется, он может и не осознавать проблему.

|  |  |
| --- | --- |
| Заведующий отделом, врач по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе» |   Е.В Аверина  |

Согласовано:

|  |  |
| --- | --- |
| Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе |  Н.В. Шатова |