

Как настроить режим сна школьника в преддверии нового учебного года?

Август — время не только отпусков, но и мягкой подготовки к школе. Резкий переход от летней свободы к строгому расписанию становится стрессом для всей семьи. Для того чтобы в первые дни сентября у детей не было истерик, а родители не хватались за головы, ребенка нужно приучить к распорядку заранее, а не с первого учебного дня. Как сделать этот процесс плавным?

Сон – важная часть здорового образа жизни, и режима дня. От продолжительности и полноценности сна зависит эмоциональное состояние ребенка, его интерес к учебе, успеваемость и физическое развитие. Недостаток сна может привести к раздражительности, капризам, частой смене настроения, проблемам с поведением, нарушению концентрации внимания, памяти, трудностям в принятии решений, снижению скорости реакции, которые так важны в школе.

Сколько времени должен спать школьник? Потребности во сне меняются с возрастом: 1-4 класс – 10-10,5 часов; 5-7 класс – 10,5 часов; 8-9 класс – 9-9,5 часов; 10-11 класс – 8-9 часов; молодые люди (от 18 до 25 лет), как и взрослые, нуждаются в 7 - 9 часах полноценного сна.

Если ребенок просыпается до будильника или до того, как родители пришли его будить, это хороший знак – он высыпается. Но если приходится подходить несколько раз, а ребенок просит поспать ещё пять минут, значит пришло время поработать над формированием хороших привычек сна. Для этого необходимо:

1. **Установить одинаковое время отхода ко сну.** Последние недели лета — идеальное время, чтобы начать сдвигать детский режим. Будильник на 15 минут раньше каждый день, цель – установить определенное время отхода ко сну, желательно около 21:00 - 21:30 часов.
2. **Поручить ребёнку проветривать спальню перед сном.** Это обеспечит приток свежего воздуха, который способствует засыпанию и полноценному отдыху организма. А также создать спокойную обстановку для сна: в спальне должно быть тихо, темно и прохладно.
3. **Ограничить время просмотра телевизора и использования гаджетов.** Просмотр телевизора, компьютерные игры, использование гаджетов, Интернета и другие стимулирующие действия перед сном плохо сказываются на засыпании и вызывают нарушения сна. Рекомендуется как минимум за час до сна выключить телевизор, компьютер и отложить смартфон. В спальне электронных устройств быть не должно. Мобильный телефон лучше заряжать вне комнаты ребенка.
4. **Убрать кофеин из рациона ребенка.** Бодрит не только кофе. Сладкие газированные напитки, особенно те, в которые добавлен кофеин, тоже дают короткий и сильный прилив энергии. При этом кофеин выводится из организма довольно долго. Спать не захочется как минимум 3 часа.
5. **Поощрять регулярные физические упражнения,** длительные прогулки, поездки на велосипеде, любые активные движения на улице. Для хорошего сна важны прогулки на свежем воздухе, но при этом нужно стараться избегать физических упражнений за три часа до сна.
6. **Договариваться с ребенком о времени начала и примерной продолжительности выполнения домашних заданий в учебный период.** Некоторые дети допоздна ждут помощи родителей, чтобы сделать уроки, или бесконтрольно проводят много времени с гаджетами. К моменту выполнения домашнего задания у них уже нет ни желания, ни сил. Не стоит затягивать с отдыхом после возвращения из школы, желательно приступать как можно скорее к выполнению домашних заданий.
7. **Предложить ребенку расслабляться перед сном, например, принимать теплую ванну или читать книгу.** Но при этом заранее договариваться о времени, во сколько будет выключен свет, сколько времени займет чтение перед сном.
8. **Обратиться к врачу, если ребенок храпит, просыпается среди ночи,** не может долго уснуть, его мучают ночные страхи, кошмарные сновидения, он разговаривает, ходит во сне или есть другие проблемы со сном, которые мешают чувствовать себя хорошо и бодро в течение дня.
9. **Организовать заранее, в период летних школьных каникул - «тренировочные» утренние сборы:** заправка постели, умывание, чистка зубов, одевание и т.д. При этом ребенок должен все

это делать сам, а не мама. Задача мамы - горячий завтрак и контроль. Приучать школьника, особенно первоклассника, к самостоятельности нужно сразу.

10. Помогать первокласснику уснуть с помощью «ритуалов укладывания». За режимом младшего школьника нужно следить родителям, так как он пока не в силах самостоятельно себя дисциплинировать. Если махнуть на режим рукой, утром первоклассник будет клевать носом на уроках и едва ли что-то запомнит из нового материала. Поэтому с ним нужно поговорить перед сном, обсудить планы на завтра, помочь собрать портфель, проверить школьную форму – все это подготавливает к плавному завершению дня. Предсказуемый ритуал укладывания, который повторяется каждый вечер, расслабляет ребенка, настраивает его на сон и помогает быстро заснуть.

Первые 2-3 недели сентября — период адаптации. Даже если ребенок капризничает или устает — это нормально. Лучшая поддержка в этот период — терпение родителей и их уверенность в том, что скоро всё наладится!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону