**Детский сон**

С начала XX века время детского сна постоянно сокращается. Ученые опросили 218 родителей о режиме сна и бодрствования их детей и проанализировали результаты. Исследователи сопоставили эти данные с рекомендациями по продолжительности сна, которые специалисты давали с начала двадцатого века. Выяснилось, что в период с 1897 по 2009 годы рекомендованное время для сна сократилось на 15 минут, а дети стали спать меньше на 70 минут. По мнению авторов исследования, в современном мире дети недосыпают из-за развития информационных технологий – телевидения, интернета и мобильной связи.

Здоровый сон – залог правильного психического и физического развития ребенка. Он не менее важен, чем правильное питание. Многие родители не позволяют детям спать подолгу, но детский организм должен развиваться и функционировать правильно, а значит получать необходимый отдых. Разумеется, родители не «из вредности» не дают детям поспать вдоволь. Взрослые попросту не задумываются над этим и не считают недосып проблемой. К сожалению, у работающих допоздна родителей и дети живут по ненормированному графику: школа, затем занятия после школы, дневной сон пропускается, время ночного сна также сдвигается, утро начинается раньше, а ночь – какая угодно, только не спокойная. Казалось бы, подумаешь, ребенок не поспал днем, а ночью лег чуть позже, что тут особенного? Вон, какой бодренький бегает. В действительности это – серьезная проблема. Если сложить все часы недосыпания, то получится огромная часть жизни.

Как и для взрослых, для малышей сон – отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Сколько же надо спать детям, и к чему приводит недосып в юном возрасте?

**Сколько надо спать детям**

Потребность во сне зависит от возраста.

\*Новорожденные спят около 20 часов в сутки,

\*дети от 2 до 4 лет — около 16 часов,

\*4–5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон,

\*дети 6–7 лет должны спать 12 часов,

\*подросткам необходимо 9 часов сна.

К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их дети. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5% недосыпающих по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста.

**Почему дети недосыпают**

Часто причина недосыпа заключается в том, что мама и папа не считают, что полноценный сон важен для малыша. Ему разрешают допоздна засиживаться за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные игры.

Последствия недосыпания у детей несколько отличаются от таковых у взрослых. У старших в результате дефицита сна, будь то бессонница или недосыпание, снижается производительность труда, увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, повышается риск заболеваемости ишемической болезнью сердца.

У детей сон играет особую роль в развитии.

- Во-первых, он участвует в процессе роста. Почти 80% гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития детей.

- Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, некритичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

- У недосыпающих детей снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

- Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей – снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих достаточно времени для сна, возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Условия для хорошего сна**

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры. Считается, что такая манера воспитания позволяет вырастить детей неизнеженными. Но это серьезное заблуждение. Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха. Если такой неглубокий сон – обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия.

**Как правильно организовать сон**

С самого раннего детства укладывайте малыша спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихие занятия с игрушками помогут успокоиться и быстро заснуть. В спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно уснуть.

Как только малыш уснул, выключите музыку, работайте на компьютере в наушниках, погасите верхний свет, и разговаривайте вполголоса.

**Самое важное о детском сне**

Ученые напоминают, что недостаток сна приводит к повышенной утомляемости и мешает детям учиться. Сон очень важен для нормального роста детей и развития их мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Чтобы избежать нарушения обмена веществ и других проблем со здоровьем, родителям нужно следить, чтобы ребенок высыпался. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.

Наталья Синицына,

врач Областного центра медицинской профилактики

