|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомы усталости**Не обязательно ждать 21:00, чтобы начать приготовления ко сну. Ребенок готов идти спать, если:* - трет глаза, уши;
* - капризничает, хнычет по пустякам;
* - не может ни на чем сосредоточиться;
* - становится безразличным к окружающим и «не слышит» родителей;
* - зевает, выглядит сонным.

Раннее появление этих признаков часто наблюдается у первоклашек. Это происходит потому, что дети 6 - 7-летнего возраста только перешли с детсадовского на школьный режим и им не хватает отдыха. Понаблюдайте за своим ребенком! Возможно, ему необходим непродолжительный дневной сон.И напоследок: обеспечить здоровый сон малышу, который только пошел в школу, не так уж сложно. Нужно всего лишь быть внимательным и помнить, что еще вчера ребенок ходил в садик и у него был совсем другой режим дня.Будьте терпеливы и терпимы к нуждам своего крохи! Только медленный и плавный переход на новый режим поможет ему легче освоиться в школе и быстрее привыкнуть к возросшим нагрузкам.https://lh3.googleusercontent.com/ZcZvPCbwiI_47Z0a2xSNxdceUtJOfPmslNTqgGl2pmFSom3GSz6Hy3dJSyfV08QPVt4 | **ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»****Как обеспечить здоровый сон**Правильный сон школьникаГородок, 2020 |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/03/20/s_5e74a19bb16a5/1388330_1.jpeg Ребенок пошел в школу. Детский сад с его режимом и дневным сном — позади. Теперь малышу придется приспосабливаться к новому распорядку дня. Разберемся, как помочь ему это сделать и сколько времени должен составлять сон ученика младших классов.**Ранний подъем** Многие дети вставали рано и тогда, когда ходили в детский садик (особенно, если дошкольное учреждение располагалось далеко от дома). Однако ежедневные подъемы в школу становятся настоящей проблемой для родителей. https://www.mattressworldnorthwest.com/wp-content/uploads/2019/12/hoursofsleepblogfeature.jpg Малыш капризничает, подолгу валяется в кровати, пытаясь «урвать» еще хоть капельку драгоценного сна. Это происходит потому, что у ребенка существенно возросла интеллектуальная нагрузка. В отличие от игр и беготни во дворе, она требует более значительных усилий и серьезного расхода энергии. Для того чтобы первоклашка высыпался и хорошо вставал по утрам в школу, ему необходимо обеспечить здоровый сон.   | **Как обеспечить здоровый сон**https://www.somosmamas.com.ar/wp-content/uploads/2017/07/nina-en-una-cama-con-un-despertador.jpg Важно создать условия для того, чтобы малыш высыпался ночью. Полноценный ночной сон поможет ему хорошо концентрироваться на уроках, легче усваивать информацию. Родителям для выполнения этой задачи необходимо:* **следить, чтобы ребенок ложился спать не позднее 21:00;**
* **кормить его не позднее, чем за 2—3 часа до сна;**
* **купить подходящий**[**матрас для школьника**](https://divoson.ru/detskie-matrasi/matrasy-dlya-detej-i-podrostkov.html)**, желательно, с ортопедическим эффектом;**
* **всегда перед сном проветривать детскую;**
* **не позволять малышу подолгу сидеть перед телевизором или играть за компьютером по вечерам.**

 Не забывайте, что сон малыша — не просто отдых! Это еще и время, когда организм максимально активно растет. Матрас, качественно поддерживающий позвоночник ребенка, поможет избежать многих проблем со спиной и сберечь хорошую осанку на весь период обучения. Обязательно позаботьтесь об этом!**Сколько нужно спать**Сон школьника, который учится в младших классах, должен составлять не менее 10—11 часов в сутки. Только с 10-летнего возраста этот лимит можно понизить до 9—10 часов. |