|  |  |
| --- | --- |
| **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 школьника  Городок, 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. |