

## Полезь сна для детей.

### 10 причин, почему детям нужно спать больше чем взрослым

Сон жизненно необходим человеку в любом возрасте, однако именно для детей он имеет критическое значение для правильного развития. Большинство педиатров уверены: когда дети спят столько, сколько требуется, они становятся здоровее и спокойнее. Кроме того, последние исследования доказывают, что польза хорошего сна для детей заключается также в ускорении процессов очистки клеток головного мозга от продуктов распада.



У каждого ребёнка есть своя индивидуальная норма сна, которая может незначительно (до 1 часа) отличаться от рекомендуемой возрастной нормы:

- До 2 месяцев – от 11 до 18 часов;
- С 2 до 12 месяцев 14-15 часов;
- 1-3 год – 12-14 часов;
- 3-5 лет – 11-13 часов;
- С 5 до 12 лет – 10-11 часов.

Для детей дошкольного возраста норма сна включает в себя как минимум один дневной сон. Многие родители возражают, что выспавшись днём, ребёнок потом

откажется засыпать ночью. Доля правды в этом есть, однако поскольку детям нужно спать больше, чем взрослым, и за один ночной сон невозможно восполнить нужное время, особенно в раннем детском возрасте.

Поразительно, что даже незначительная нехватка сна в течение нескольких дней приводит к серьёзным последствиям.

### 10 причин, почему детям нужно спать больше, чем взрослым

#### 1. Сон помогает сердцу.

Здоровый сон защищает детей от повреждения тканей сердца, особенно в стрессовой ситуации. Переезд, смена состава семьи, длительная разлука – все эти факторы могут отрицательно сказаться на детском здоровье. Поэтому в это время особенно важно следить за качеством и продолжительностью сна.

При хронической нехватке сна уровень кортизола и глюкозы остаются повышенными всю ночь, что также отрицательно влияет на сердце. Чтобы справиться с нехваткой сна, установите режим и придумайте вечерние ритуалы в вашей семье.

#### 2. Сон помогает бороться с инфекцией.

Самая актуальная зимняя польза сна для детей. Во время сна в организме вырабатываются особые белки – цитокины, которые участвуют в ответной реакции на инфекции и стресс. Именно цитокины являются причиной нашей сонливости, если мы заболели. Чем меньше мы спим, тем меньше цитокинов помогут вступить в борьбу с болезнью.



#### 3. Сон влияет на рост.

Поговорка гласит, что дети растут во сне, и это правда. Гормон роста действительно выделяется, в основном, во время фазы глубокого сна. Дети, имеющие нарушения сна различного свойства, растут медленнее своих сверстников.

#### 4. Сон влияет на вес.

Многие кормящим матерям известна утомительная связка еда-сон, из-за которой младенца невозможно оставить ни с кем из родственников. Педиатр Дорит Корен уверена, что подобная зависимость нарастает, как снежный ком. Когда ребёнок наелся, его организм вырабатывает лептин, служащий сигналом о сытости. Нехватка сна тормозит выработку лептина, чувство насыщения не появляется и ребёнок продолжает есть. Со временем, это приводит к излишнему набору веса и даже ожирению.

### **5. Сон снижает риск диабета I типа.**

Диабет I типа может появиться, как осложнение на фоне затяжного стресса или болезни. Согласно итальянским исследованиям, глубокий длительный сон снижает его риск возникновения на 24%.

### **6. Здоровый сон снижает риск травм.**

Китайские учёные доказали пользу хорошего долгого сна для детей дошкольного возраста. Он значительно снижает риск возникновения травмы из-за неосторожности, потери внимания или координации. 91% детей, получивших две и более травмы за год,



### **7. Сон влияет на внимание.**

Синдром дефицита внимания стал настоящим бичом родителей 21 века. Доктор Оуэнс из Колумбийского университета считает, что более половины случаев этого синдрома приходится на счёт депривации сна.

Даже полчаса дополнительного сна ночью в школьном возрасте способны улучшить детское настроение и повысить успеваемость. Оптимальным режимом для активных детей будет - ложиться спать в 9 вечера. Это позволит набрать необходимое количество сна даже при довольно ранних подъёмах.

В качестве дополнительной помощи используйте пользу «сонных продуктов перед сном»: кисломолочные продукты, тёплое молоко, продукты, содержащие комплексные углеводы (крупы (кроме манки), выпечка из цельнозерновой муки), бананы, травяной чай (ромашка, мята, мелисса, фенхель и другие травы).

### **8. Сон помогает учиться.**

Когнитивные способности начинают развиваться прямо с рождения. За первый год ребёнок получает столько информации и навыков, сколько никогда позднее. Большая часть этой информации обрабатывается и закрепляется во сне.

Отдельно стоит отметить пользу дневного сна. Исследование в Университете Массачусетса показало, что дети, которые сразу после урока дремали около часа, могли воспроизвести на следующий день почти всё, что услышали на занятии. Те же, кто отказался от сна, забыли до 15% информации.



### **9. Сон развивает эмоциональный интеллект.**

Не очевидная, но очень важная польза хорошего сна. Дети, имеющие здоровый режим сна, точнее определяют эмоции и чувства других людей, больше способны к сопереживанию и помощи. Всё это является первичными показателями эмоционального интеллекта и способности к эмпатии.

### **10. Сон развивает речь.**

Во время фазы глубокого сна происходит анализ и упорядочивание полученной за день информации, в том числе лингвистической. Малыши, которые в первые месяцы жизни спят крепко и хорошо, быстрее начинают

говорить и активно пополняют свой словарный запас.

Крупнейшие научные институты всего мира заняты изучением нехватки сна на детское здоровье. Они ежегодно расширяют и дополняют наши знания о причинах, почему детям нужно спать больше, чем взрослым. Однако уже очевидно: в жизни детей сон играет важную и значительную роль, которую нельзя будет восполнить в будущем.