

## СОН - ЭТО ЗДОРОВЬЕ!

Во сне, как известно, даже мы, взрослые проводим не менее трети всей жизни. А маленькие дети – значительно больше. «Спать или не спать днем?» - этот вопрос становится главным в каждой семье.

Ученые пришли к выводу, что дневной сон не только отлично замещает возможные недочеты ночного сна, но и важен сам по себе в качестве передышки для организма энергичного человека.

Прежде чем уложить ребенка спать, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу.

Днем многие дети не желают ложиться в постель, и многие родители идут у них на поводу. Правильно ли это? Мозг малыша работает во сне и наяву, не зная покоя и отдыха, поэтому помимо ночного сна, дневной сон не только полезен, но и необходим ребенку. Опросы врачей, воспитателей и родителей показали, что дети спящие днём ведут себя более активно. По интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и крупнее сверстников. И ночью они спят крепче тех, кто отказывается от «тихого часа». Во время сна наш организм вырабатывает защитный белок, помогающий организму адаптироваться к повышенным нагрузкам, в том числе и экологическим.

Рекомендации, способствующие здоровому сну:

- Принимать пищу не менее чем за 2 часа до сна,
- Нельзя принимать перед сном напитки, способствующие повышению тонуса (газировка, чай, кофе)
- Следует гулять перед сном на свежем воздухе
- Проветривать помещение и выключать яркий свет
- Правильно подобранные матрас и подушки сделают сон комфортным, помогут сохранить здоровье на долгие годы.

Приятных сновидений!