

Здоровый человек — здоровый сон

Сон помогает расти, учиться и
просыпаться с хорошим настроением.



Сон — ежедневная перезагрузка

Ночью мозг отдыхает и раскладывает впечатления по местам, а тело восстанавливает силы после уроков, игр и прогулок. Хороший сон помогает вниманию, памяти, росту и спокойному настроению.

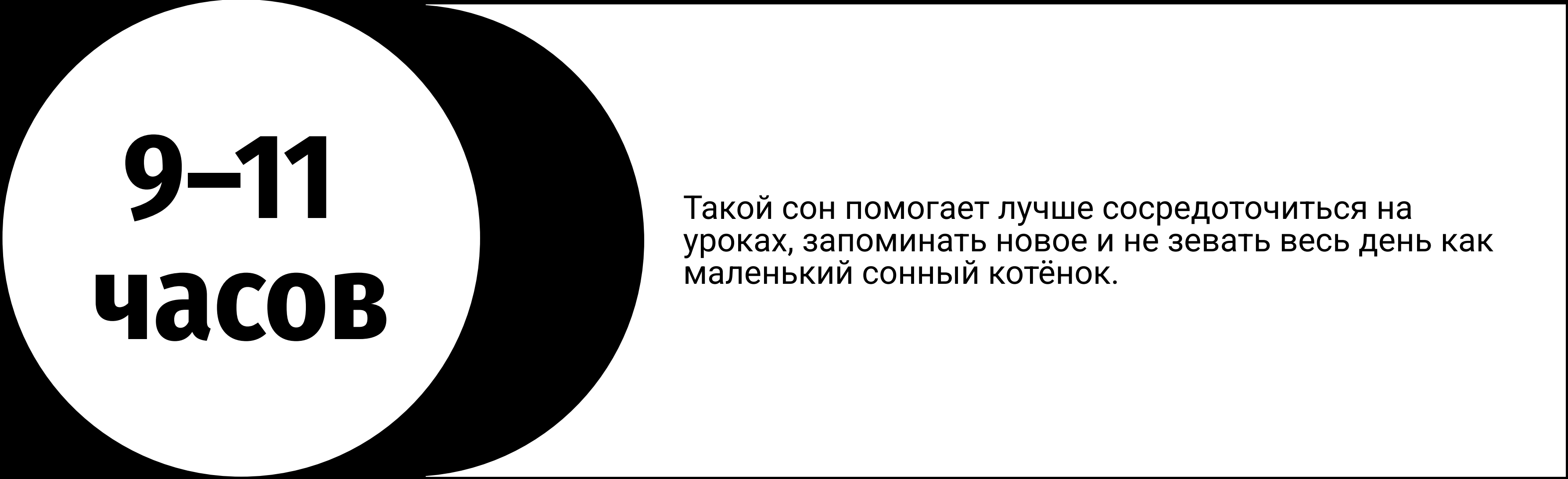


Что происходит во сне

Сон идёт циклами: один сменяет другой несколько раз за ночь. В них чередуются глубокий сон и сон со сновидениями, а организм постепенно переходит в режим восстановления.

Во сне дыхание и пульс становятся медленнее, мышцы расслабляются, а тело экономит силы. Так оно успевает отдохнуть после дневных дел и набраться энергии на следующий день.

Мозг при этом не спит совсем: он закрепляет новые знания, впечатления и движения. Поэтому сон похож на тихую ночную уборку в голове — всё нужное остаётся на своих местах.



**9–11
часов**

Такой сон помогает лучше сосредоточиться на уроках, запоминать новое и не зевать весь день как маленький сонный котёнок.

нужно детям 8–10
лет в сутки

American Academy of Sleep Medicine

Как понять, что сон помогает



Утро без тяжёлых век

Ребёнок просыпается сам или почти сам, без долгой борьбы с подушкой. После сна есть бодрость, хочется умыться, позавтракать и скорее начать день, а не искать ещё одну «пятиминутку».



День проходит без «аварий»

На уроках хватает сил слушать, отвечать и не терять нить задания. После школы остаются энергия на игры, прогулку и общение, а не только на мечты о диване и пледе.



Засыпание идёт спокойно

Вечером ребёнок засыпает примерно в одно и то же время и утром не чувствует сильной сонливости. Такой ритм делает ночь предсказуемой и помогает организму отдыхать без лишней суеты.

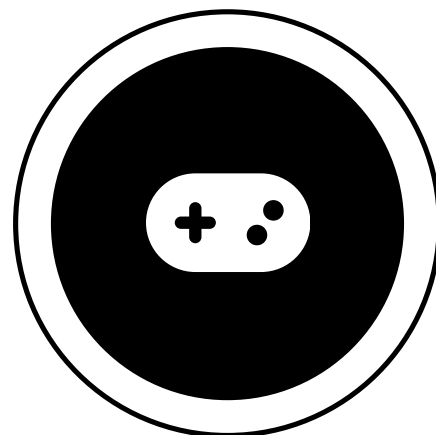
Как сон помогает учёбе

Во сне мозг лучше запоминает буквы, числа, правила и даже движения рук. Поэтому после хорошей ночи легче читать, писать и не путаться в знакомых заданиях.

Отдохнувший ученик быстрее понимает объяснение на уроке и внимательнее слушает учителя. Ему проще замечать детали, а не терять мысль уже на первом предложении.

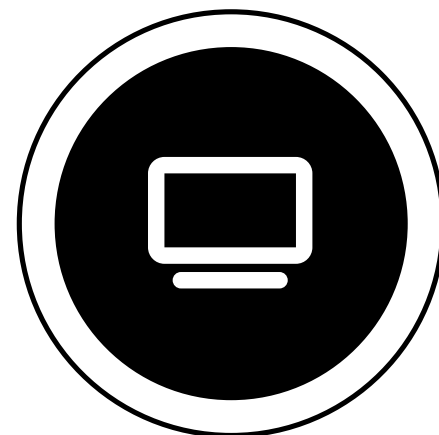
Если сна не хватает, чаще появляются ошибки в простых примерах, медленная реакция и рассеянность. Тогда даже лёгкое задание может показаться трудным, как будто буквы спрятались в туман.

Что мешает заснуть



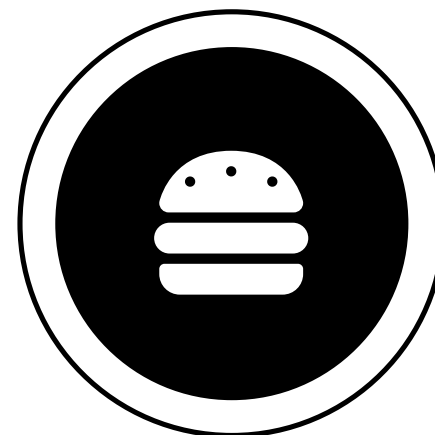
Поздние игры

Если долго бегать, прыгать и спорить перед сном, тело не успевает успокоиться. Энергия ещё бурлит, а сонливость прячется где-то за углом.



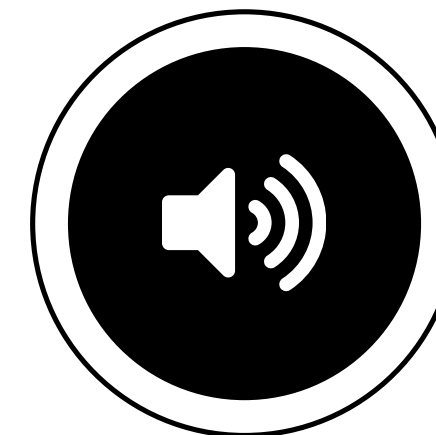
Яркий экран

Телефон, планшет и телевизор будят внимание ярким светом и картинками. Мозгу становится трудно понять, что день уже заканчивается.



Тяжёлая еда вечером

Поздний плотный ужин заставляет организм работать, а не отдыхать. От этого бывает тяжело и неудобно, и засыпание приходит медленнее.



Шум и сильные эмоции

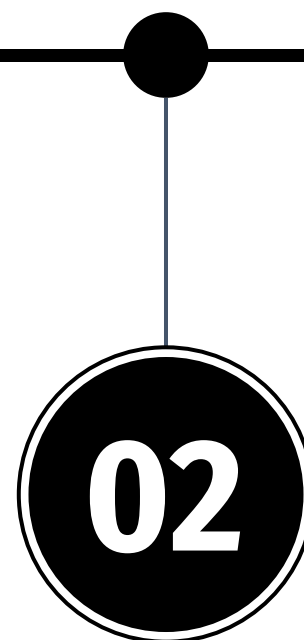
Громкие звуки, ссоры, страхи и даже слишком бурные радости не дают успокоиться. Перед сном телу нужна тишина, а не большой праздник.

Дружба со светом и тьмой



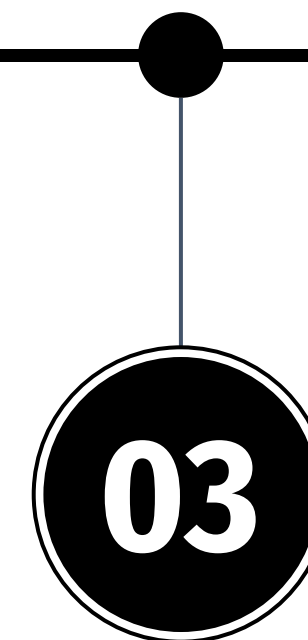
Утро

Яркий дневной свет помогает проснуться и быстрее включиться в дела. Он как будто говорит телу: «Пора бодрствовать, начинаем новый день».



Вечер

Когда свет становится мягче и тише, организм постепенно готовится ко сну. Приглушённое освещение помогает успокоиться после дел и игр.



Ночь

Темнота поддерживает выработку мелатонина — вещества, которое помогает заснуть. Чем меньше лишнего света, тем легче телу перейти в спокойный ночной режим.

Вечерний путь ко сну

Последовательность спокойных действий помогает телу постепенно перейти от активности к отдыху.



Полезные вечерние привычки

- Одинаковое время отхода ко сну помогает организму привыкнуть к режиму. Тогда тело заранее понимает, когда день заканчивается, и не спорит с подушкой.
- Тихий вечерний ритуал делает конец дня спокойным и понятным. Когда всё повторяется по порядку, мозг легче отпускает дела и быстрее настраивается на отдых.
- Любимая книга, негромкая музыка или короткая беседа с близкими помогают успокоиться. Это как мягкая дорожка к сну — без прыжков, спешки и лишнего шума.

Почему движение днём улучшает сон

Прогулки, игры на улице и уроки физкультуры помогают телу потратить энергию. Тогда вечером оно не «просит» бегать по комнате, а спокойно готовится к отдыху.

После активного дня мышцы приятно устают, а сон становится глубже и крепче. Это похоже на мягкую перезагрузку: днём — движение, ночью — восстановление.

Если днём совсем не двигаться, уснуть бывает труднее. Организму нужно немного полезной усталости, чтобы он понял: пора закрывать глаза и набираться сил.

Очень шумные и подвижные игры лучше заканчивать заранее. Перед сном полезнее спокойная прогулка или тихое занятие, чтобы сердце и мысли успели успокоиться.

Еда и напитки перед ночью

01

Перед сном лучше не есть сладости, пить газировку или крепкий чай. Такие напитки и перекусы бодрят организм и мешают ему настроиться на спокойную ночь.

02

На вечер подойдёт лёгкий ужин, а воду можно пить по необходимости. Так желудку легче отдыхать, и сон приходит без лишней «кулинарной суеты».



Почему важны тишина и удобная спальня

Тихая комната помогает мозгу не отвлекаться на посторонние звуки. Когда вокруг спокойно, тело быстрее расслабляется и легче переходит ко сну.

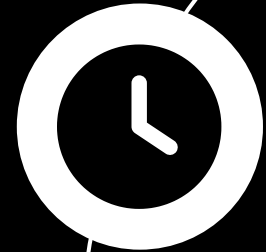
Свежий воздух и подходящая температура делают сон глубже. Если слишком жарко или холодно, организм начинает «ворчать» и плохо отдыхает всю ночь.

Удобная постель, чистота и порядок создают ощущение уюта и безопасности. В такой спальне хочется не крутиться, а скорее укрыться одеялом и заснуть.

Когда нужно сообщить взрослым

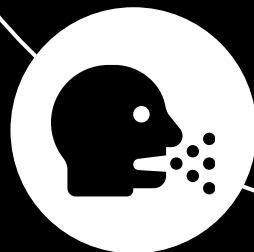
Долго не засыпает

Если ребёнок часто лежит без сна долгое время, взрослым стоит обратить внимание. Иногда мешают привычки, а иногда нужна помощь специалиста.



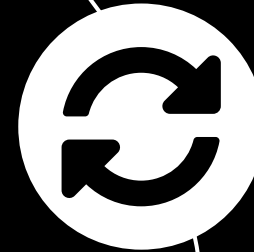
Храпит во сне

Сильный или частый храп — повод рассказать взрослым. Он может мешать полноценному отдыху, даже если кажется, что всё в порядке.



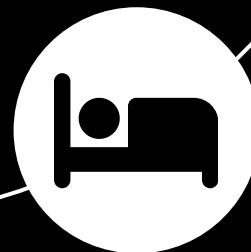
Часто просыпается ночью

Если сон постоянно прерывается, утром человек чувствует себя разбитым. Это не стоит терпеть молча: взрослые помогут разобраться, что происходит.



Сильно сонный днём

Если днём хочется спать, трудно учиться и играть, это важный сигнал. Сонливость не должна становиться обычным делом для ребёнка.



Сны и настроение

После хорошего сна легче улыбаться, дружить и не ссориться по пустякам. Настроение становится ровнее, как будто внутри всё чуть-чуть расправилось.

Недосып часто делает человека раздражительным и обидчивым. Тогда даже мелочь может показаться большой проблемой, хотя на самом деле это просто усталость.

Сон помогает не только телу, но и чувствам. Ночью мозг словно убирает лишний шум из головы, и утром думать и чувствовать становится легче.

Когда ребёнок выспался, ему проще спокойно разговаривать, делиться и решать споры. Хороший сон — это не только отдых, но и помощник для добрых отношений.

Сон у всех свой, но правила общие



У каждого свой вечерний ритм

Кому-то нужно чуть больше времени на подготовку ко сну, а кто-то засыпает быстрее. Но всем детям полезно ложиться примерно в одно и то же время. Тогда вечер становится понятным и спокойным, без лишней беготни.



Один добрый ритуал для всей семьи

Перед сном можно умыться, надеть пижаму и почитать пару страниц книги. У каждого ребёнка этот порядок может быть чуть своим, но сам ритуал остаётся похожим. Он помогает телу понять: день заканчивается.



Спокойствие без экранов

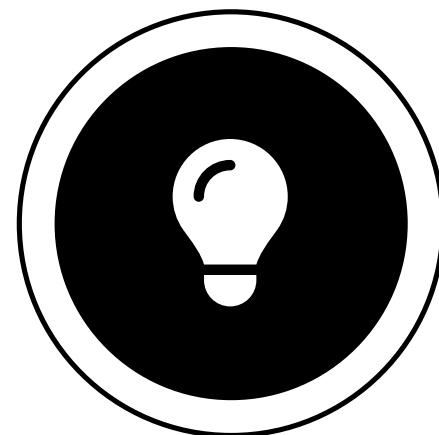
Когда планшет и телефон отдыхают раньше нас, голове легче замедлиться. Вечером полезнее тихий свет, разговор с близкими и подготовка ко сну. Тогда ночь приходит без спешки, а утро начинается бодрее.

Маленькие помощники сна



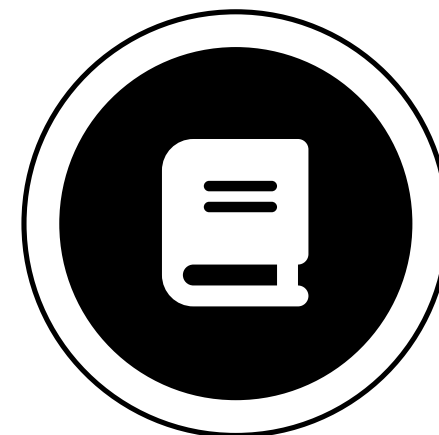
Мягкая игрушка

Любимая игрушка помогает почувствовать уют и безопасность. Она напоминает, что вечер спокойный, а в комнате всё знакомо и доброжелательно.



Ночник

Небольшой мягкий свет помогает не бояться темноты и не будит слишком сильно. Он делает комнату тёплой и спокойной, как тихое облачко.



Любимая книжка

Короткое чтение перед сном настраивает на тишину и отдых. История уводит мысли от суеты и помогает глазам и голове замедлиться.



Стакан воды

Вода рядом помогает чувствовать себя спокойно и не отвлекаться на мелкие неудобства. Лучше, когда всё нужное приготовлено.

Мифы о сне

Миф: можно выспаться только в выходные. Факт: организму нужен сон каждый день, как еда и воздух. Накопить отдых впрок не получится.

Миф: чем позже лечь, тем быстрее уснёшь. Факт: переутомлённому человеку часто труднее заснуть, а сон становится более беспокойным и коротким.

Миф: перед сном можно долго сидеть у экрана, если очень хочется. Факт: яркий свет и интересные картинки будят мозг и отодвигают сон.

Миф: правило сна нужно только детям. Факт: режим полезен всем. Когда в жизни есть порядок, сон приходит легче и работает лучше.

Простой план на неделю

Понедельник

Начни с главного правила: ложиться и вставать примерно в одно время. Один и тот же ритм помогает телу не путаться и легче засыпать вечером.

Среда

Добавь больше движения днём: прогулку, игры на улице или физкультуру. Активный день помогает телу устать здоровым образом и лучше отдохнуть ночью.

Пятница

Сделай вечер тише: меньше экранов, спокойные игры, книга или разговор с близкими. Мозгу так проще замедлиться и не спорить со сном.

Воскресенье

Посмотри, что получилось за неделю, и выбери привычки, которые понравились. Маленькие успехи важно повторять — именно они делают сон крепче.

Здоровый сон делает человека сильнее

Когда ребёнок спит хорошо, ему легче расти, учиться и радоваться новому дню. Простые привычки — режим, движение, тишина и меньше экранов вечером — помогают сохранить бодрость и хорошее настроение.

