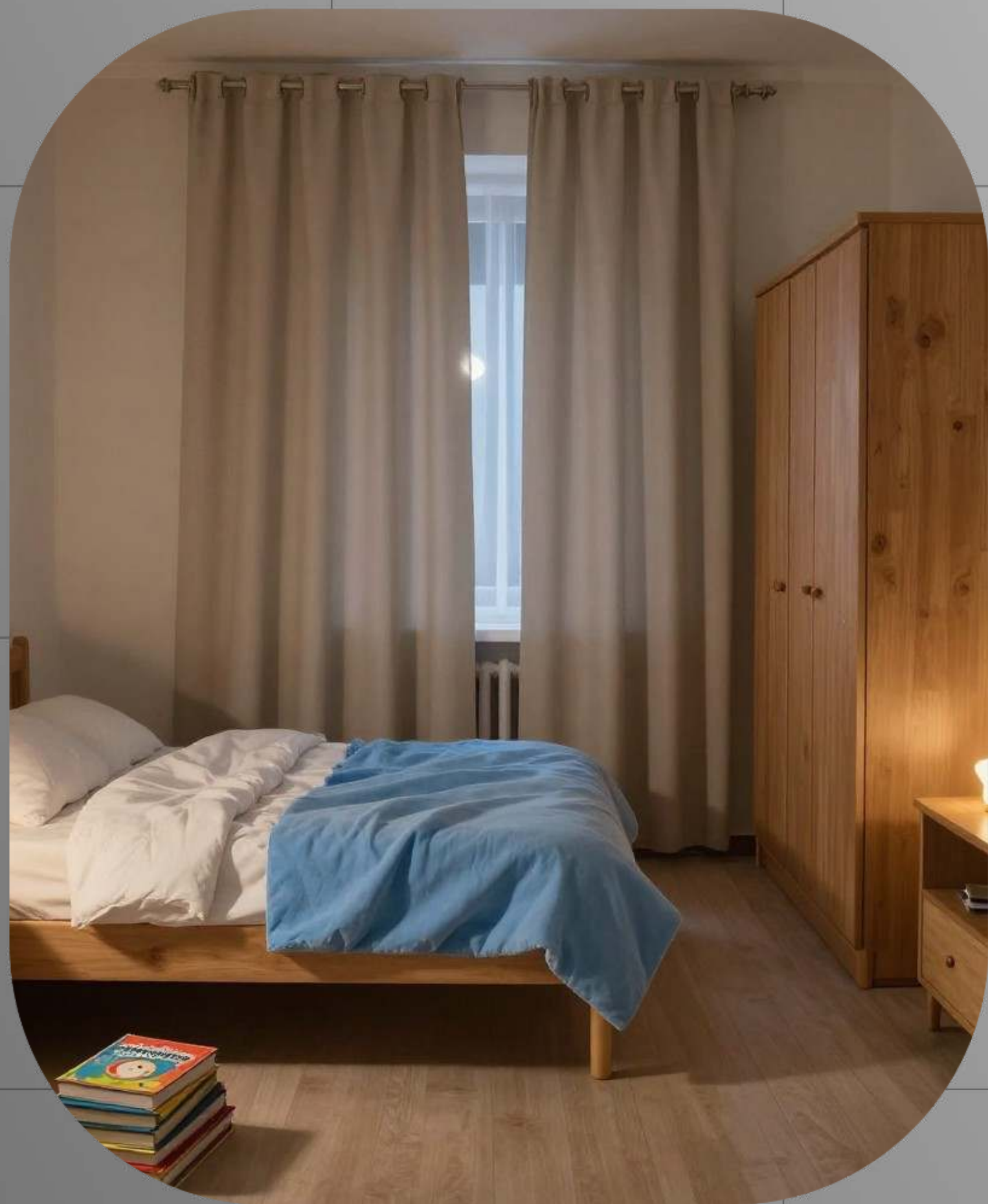




Зачем мы спим ночью?

Сон помогает расти, учиться и просыпаться бодрым.

Сон — важная часть дня ребёнка

Для первоклассника сон так же важен, как уроки и завтрак. Он помогает соблюдать режим дня, успевать на уроки и чувствовать себя бодро с утра до вечера.



Сон помогает учиться

- 1** **Закрепляет новое**
Во сне мозг как будто аккуратно раскладывает по полочкам всё, что ребёнок узнал днём: буквы, цифры, правила, стихи и новые слова становятся прочнее в памяти.
- 2** **Помогает вспоминать**
После хорошего сна легче ответить у доски, вспомнить нужное правило и не теряться в задании. Мозг работает собраннее, поэтому уроки даются спокойнее и увереннее.
- 3** **Снижает ошибки**
Выспавшемуся ребёнку проще сосредоточиться, внимательно читать задание и замечать детали. Когда сон был коротким, ошибки появляются чаще, даже если тема уже знакома.
- 4** **Учит дослушивать до конца**
Если ребёнок не выспался, ему труднее внимательно слушать учителя и не отвлекаться. Сон помогает дольше сохранять внимание и выполнять задание без лишних остановок.

Во сне тело отдыхает и растёт

Восстановление сил

Ночью мышцы и кожа получают время отдохнуть после активного дня. Тело не бездельничает, а спокойно восстанавливает силы, чтобы утром снова быть готовым к движениям.

Рост идёт быстрее

У детей во сне особенно активно идут процессы роста. Поэтому сон нужен не только для отдыха, но и для того, чтобы организм развивался правильно и вовремя.

Больше бодрости

После сна тело чувствует себя легче и бодрее. Ребёнку проще бегать, прыгать, играть и не уставать слишком быстро, будто внутри включили «режим зарядки».

Спокойная ночь

Когда ребёнок спит, организм работает тихо и аккуратно, без лишней суеты. Это помогает на следующий день чувствовать себя сильнее, здоровее и спокойнее.



Как человек засыпает и спит

Порядок смены вечернего успокоения, сна и пробуждения

Почему вечером хочется спать

1 Внутренние часы

У человека есть свои внутренние часы. Они подсказывают телу, когда пора играть и учиться, а когда лучше спокойно готовиться ко сну и замедляться.

2 Темнота помогает

Когда на улице темнеет, организму легче понять, что наступает ночь. Поэтому вечером хочется тише говорить, меньше бегать и скорее залезть под одеяло.

3 Слишком ярко — мешает

Яркий свет, шумные игры и громкие звуки словно будят тело ещё сильнее. Из-за этого заснуть труднее, даже если глаза уже просят отдых.

4 Спокойный вечер

Тихая обстановка помогает телу расслабиться и не путаться: «пора спать» или «пора играть». Чем спокойнее вечер, тем быстрее приходит сон.

Что чувствует человек, если не выспался



Зевота и усталость

Если сна было мало, человек начинает зевать, тереть глаза и быстро уставать. Кажется, будто день стал длиннее, а силы куда-то спрятались.

Трудно сосредоточиться

Не выспавшемуся ребёнку сложнее слушать объяснение, запоминать новое и не отвлекаться на мелочи. Даже простое задание может вдруг показаться очень длинным.

Меньше терпения

Когда сон короткий, настроение часто становится капризным и раздражённым. Ребёнку труднее ждать своей очереди, спокойно отвечать и не сердиться по пустякам.

Ошибок становится больше

Усталый мозг работает медленнее и чаще пропускает важные детали. Поэтому в тетради появляются лишние ошибки, а уроки даются с большим трудом.

СНЫ — это ночные истории

Разные сюжеты

Сны бывают смешными, странными, короткими или очень яркими. Иногда они похожи на маленький фильм, в котором всё меняется быстрее, чем в игре.

Активный этап сна

Чаще всего сны появляются тогда, когда мозг работает особенно активно. В это время он будто включает ночную мастерскую и продолжает свою тихую работу.

Следы дневных впечатлений

Сны связаны с тем, что человек видел, слышал и чувствовал днём. Это не волшебные подсказки, а новые истории, собранные из знакомых кусочков.

Почему детям нужно спать больше

1

Организм растёт

У детей тело растёт, а мозг каждый день учится новому. Поэтому ему нужно больше времени на отдых, чем взрослому человеку, у которого нагрузка уже другая.

2

Много новой информации

Первоклассник ежедневно слышит объяснения, читает, пишет и запоминает. Сон помогает не запутаться в таком потоке дел и лучше справляться с учёбой.

3

Лучше память и внимание

Когда ребёнок спит достаточно, ему легче сосредоточиться на уроке, вспомнить правила и не отвлекаться. Выспавшийся школьник работает увереннее и спокойнее.

4

Меньше трудностей утром

Если ребёнок постоянно ложится поздно, просыпаться становится тяжелее, а утро начинается с сонных глаз и недовольного лица. Хороший сон делает подъем заметно проще.

Вечерний ритуал перед сном

1 Убрать игрушки

Полезно сначала закончить игры и разложить вещи по местам. Так комната становится спокойнее, а голове легче понять: шумный день уже подходит к концу.

2 Умыться и почистить зубы

Вечерние водные и гигиенические дела помогают телу переключиться на отдых. Это как маленький знак: пора быть чистым, спокойным и готовым ко сну.

3 Надеть пижаму

Переодевание в пижаму помогает почувствовать, что день закончился. Мягкая домашняя одежда словно говорит: «Теперь время не бегать, а отдыхать».

4 Почитать или поговорить

Тихая книга или спокойный разговор с родными настраивают на сон лучше, чем шумные игры. После них мысли становятся медленнее и приятнее.

5 Приглушить свет

За некоторое время до сна лучше убрать яркие экраны и сделать свет мягче. Тогда телу проще успокоиться, а сон приходит быстрее и тише.



Как подготовиться ко сну

Порядок вечерних шагов помогает телу успокоиться и понять, что наступило время отдыха.

Что мешает заснуть



Яркие экраны

Телевизор, планшет или телефон перед сном будоражат глаза и мозг. После такого света телу труднее понять, что уже пора спокойно готовиться ко сну и закрывать день.



Шум и суета

Громкие игры, разговоры и работающий телевизор не дают расслабиться. Когда вокруг слишком шумно, дыхание и сердцебиение дольше остаются быстрыми, а засыпание заметно затягивается.



Тяжёлая еда

Поздний сладкий перекус или плотный ужин мешают телу отдыхать спокойно. Организму приходится заниматься перевариванием пищи, вместо того чтобы тихо настраиваться на ночной сон.



Тревога и страх

Иногда мешают темнота, тревожные мысли или ожидание чего-то неприятного. Тогда помогает привычный вечерний порядок, тёплый свет и спокойный разговор с близким взрослым.

Когда сон делает утро добрым

Утро начинается с улыбки

Катя проснулась раньше будильника и сразу потянулась к солнцу за окном. Кровать была аккуратно застелена, а в голове — ясные мысли. Ей хотелось поздороваться со всеми, быстро собраться и идти в школу без спешки.

Спокойное утро без капризов

Петя выспался и потому не сердился из-за мелочей. Он спокойно слушал маму, сам нашёл одежду и даже помог убрать игрушки. Когда человек хорошо отдохнул, ему легче быть добрым, терпеливым и внимательным с самого утра.



Во сне мозг наводит порядок

1

Собирает главное

Во сне мозг удерживает то, что действительно важно: новые слова, правила, лица и события дня. Это помогает не потерять полезные воспоминания и быстрее вспоминать их потом.

2

Убирает лишнее

Не всё, что случилось днём, нужно хранить одинаково долго. Мозг делает впечатления тише и спокойнее, чтобы в голове не было лишнего шума и путаницы.

3

Раскладывает по местам

Работа сна похожа на порядок в школьном рюкзаке: тетради лежат отдельно от карандашей, а нужные вещи быстро находятся. Так и мысли становятся аккуратнее и понятнее.

4

Готовит к новому дню

После ночной «уборки» мозгу легче снова учиться, думать и запоминать. Утром он уже не занят лишним, поэтому новое знание входит быстрее и без лишних усилий.

Что бывает, если спать мало

Последствия недосыпа быстро переходят одно в другое и повторяются, если не наладить режим дня.

10–12 часов

**сна нужны первокласснику почти
каждую ночь.**

Столько сна обычно требуется детям 6–7 лет, чтобы мозг и тело успели восстановиться и подготовиться к новому дню.

Рекомендации по продолжительности сна для детей 6–7 лет

Тихая комната помогает спать

Ночь в порядке и тишине

В комнате уже темно, шторы закрыты, а ночник светит совсем мягко. Ребёнок лежит спокойно под одеялом и постепенно засыпает. Когда вокруг тихо и уютно, сон приходит без лишней борьбы с подушкой.



Утро после хорошего сна

С утра ребёнок просыпается бодрым и легко спускает ноги с кровати. Он смотрит на солнечный свет за окном и чувствует себя готовым к новому дню. Хороший сон делает пробуждение спокойным, а настроение — тёплым и добрым.



Секреты крепкого сна

Движение днём

Прогулки, игры на свежем воздухе и движение помогают телу утомиться естественно. Тогда вечером оно быстрее понимает, что пора отдыхать, а не продолжать бегать и шуметь.

Спокойный вечер

За час до сна лучше выбрать тихие дела: книгу, разговор или сбор игрушек. Когда вечер становится размеренным, мысли успокаиваются, и засыпать становится намного легче.

Одинаковое время

Если ложиться спать примерно в одно и то же время, внутренние часы работают лучше. Тело запоминает привычку и заранее готовится к ночному отдыху почти без споров.

Подходящая комната

Для крепкого сна нужны тишина, темнота и не слишком жаркий воздух. В такой комнате легче расслабиться, спокойно дышать и погрузиться в сон без лишнего ворочания.

Сон делает день лучше

Вечер

День заканчивается, и тело постепенно успокаивается. Ребёнок готовится ко сну, чтобы ночью отдохнуть, а не догонять силы на бегу.

Утро

После отдыха легче вставать, учиться, играть и дружить. Новый день начинается бодро, потому что организм уже получил свою ночную «подзарядку».

Ночь

Во сне мозг и тело выполняют важную работу: восстанавливаются, сортируют впечатления и набираются сил. В это время человек не видит, но очень многое происходит.

Главный вывод: спать ночью очень важно

Сон помогает расти, запоминать новое и оставаться бодрым. Ночью организм отдыхает, а утром ребёнок просыпается сильным, внимательным и готовым к новому дню.