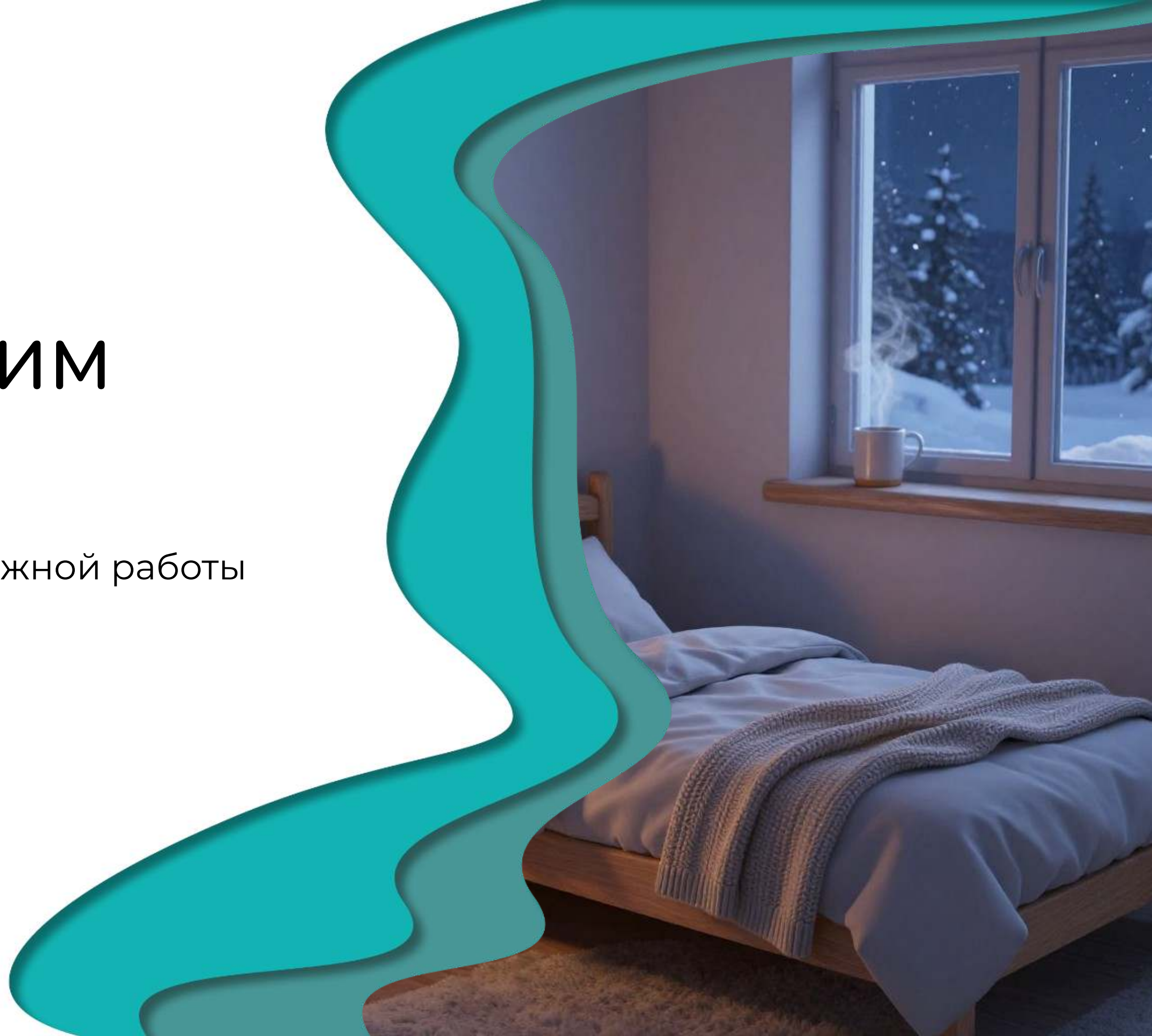


Зачем мы спим ночью?

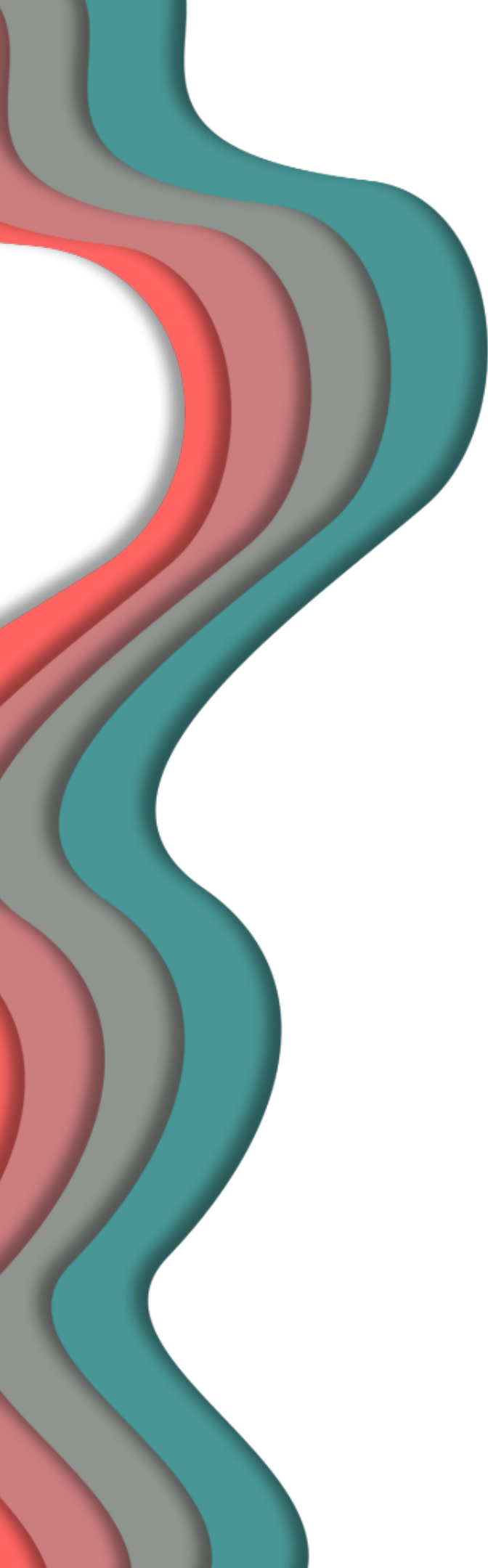
Ночь — время отдыха тела и важной работы мозга.



Почему сон нужен ребёнку

Хороший сон помогает просыпаться без капризов, лучше слушать на уроках и с радостью играть после школы. Для первоклассника это такой же важный помощник, как завтрак и удобный рюкзак.





Сон — это не просто отдых

01

Мозг не спит

Во сне мозг не выключается, а работает иначе: он обрабатывает дневные впечатления, выделяет главное и помогает убрать лишнюю путаницу из памяти.

03

Силы возвращаются

После ночного сна человеку легче двигаться, играть и учиться. Усталость уменьшается, а тело как будто получает мягкую подзарядку.

02

Тело восстанавливается

Пока ребёнок спит, сердце продолжает биться, дыхание остаётся ровным, а организм спокойно отдыхает и набирается сил для нового дня.

04

Росту нужен сон

Для детей сон особенно важен, потому что организм растёт и развивается быстрее, чем у взрослых, и ему требуется время на восстановление.

Мозг ночью наводит порядок

Важное остаётся

Ночью мозг словно раскладывает знания по полочкам: нужные сведения сохраняет, а лишние впечатления делает тише и менее заметными.

Память крепнет

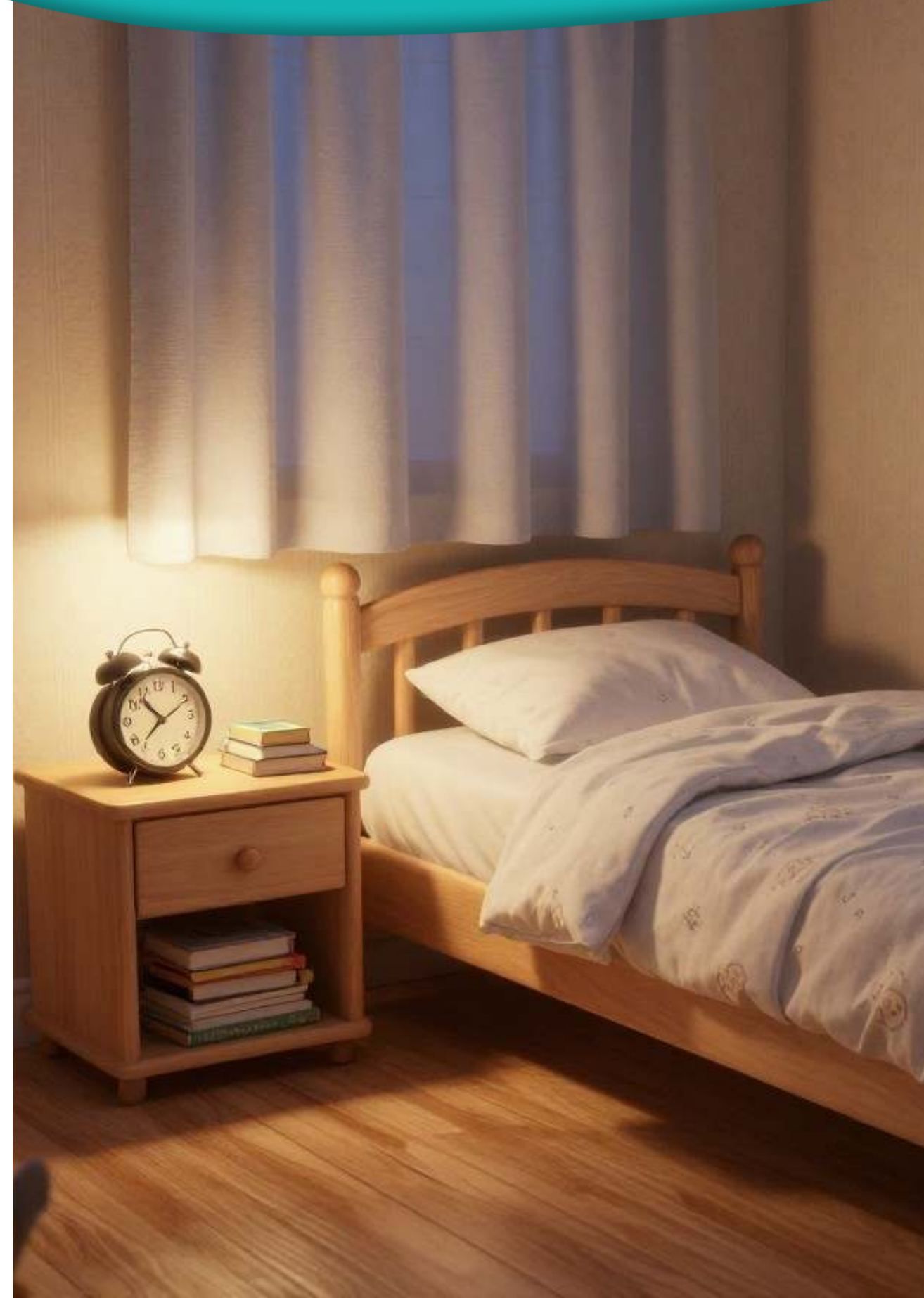
После сна легче вспомнить стихотворение, новое слово или правило, потому что мозг успевает аккуратно разложить информацию по памяти.

Меньше путаницы

Дневных событий бывает много, особенно у первоклассника. Во сне мозг помогает не запутаться и отделяет главное от лишнего.

Утро становится легче

Если мозг хорошо поработал ночью, утром ребёнку проще сосредоточиться, ответить на вопрос и не потерять мысль на полпути.



Почему вечером приходит усталость

День в движении

Игры, прогулки, уроки и разговоры наполняют день делами. К вечеру силы постепенно расходуются, и тело начинает просить отдыха.

Становится тяжелее

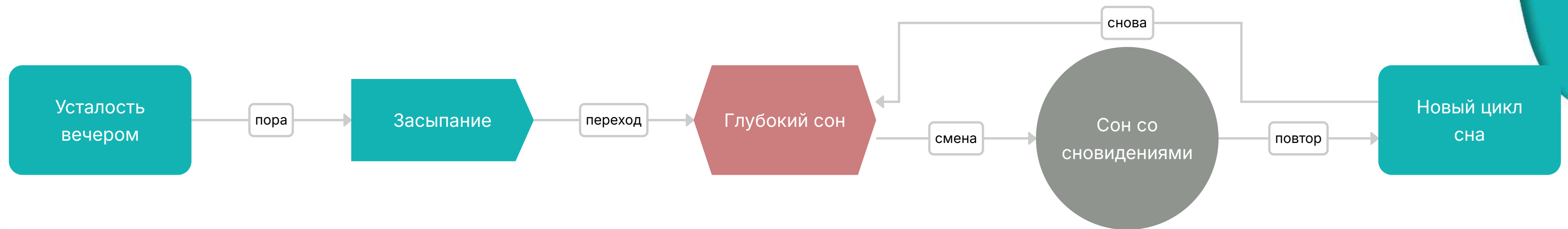
Глаза устают, внимание слабеет, движения замедляются. Это не лень, а обычный сигнал организма: пора снижать темп.

Время готовиться ко сну

Спокойный вечер, тишина и привычные действия помогают телу понять, что день заканчивается, а впереди — ночной отдых.

Как проходит ночь сна

Схема показывает, как человек засыпает, проходит через разные стадии сна и возвращается к новому циклу.



Сон помогает учиться

01 Знания закрепляются

Пока ребёнок спит, мозг помогает сохранить то, что он узнал днём. Поэтому новое правило или счёт не исчезают бесследно.

02 Легче отвечать

После хорошего сна проще вспомнить нужные слова у доски, не теряться в ответе и говорить спокойнее.

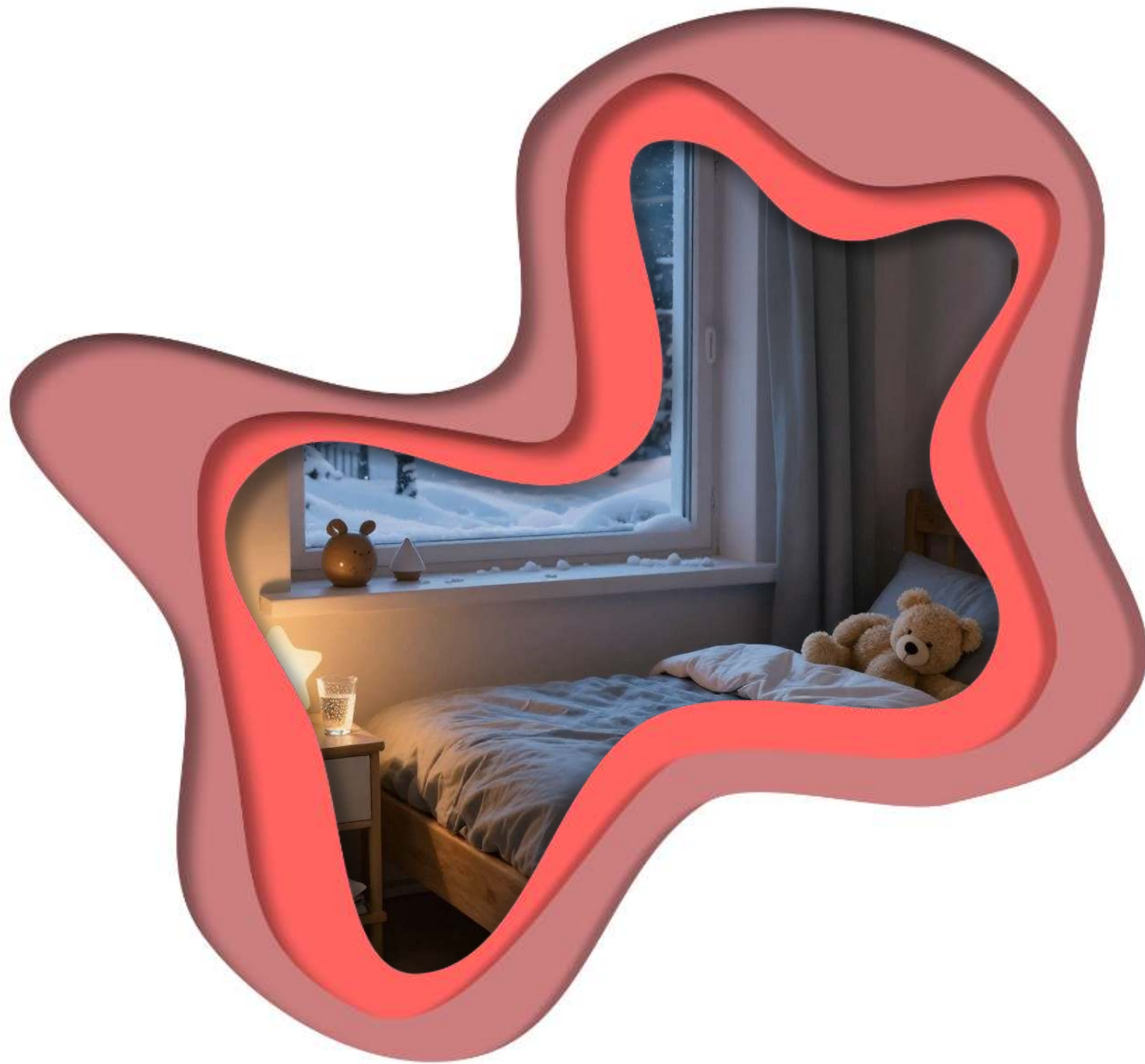
03 Память работает лучше

Сон помогает удержать в голове буквы, стихи и счёт. Мозгу становится легче находить нужную информацию без долгих поисков.

04 Учёба идёт веселее

Отдохнувшему первокласснику проще читать, считать и слушать учителя. Уроки становятся понятнее, а ошибки появляются реже.

Во сне тело растёт и крепнет



- **Восстановление идёт**

Во сне организм отдыхает после бега, игр и прогулок. За это время он успевает восстановить силы и подготовиться к новому дню.

- **Кости и мышцы отдыхают**

Кости, мышцы и кожа не бездельничают, а получают спокойное время для восстановления. Это особенно важно, когда ребёнок активно растёт.

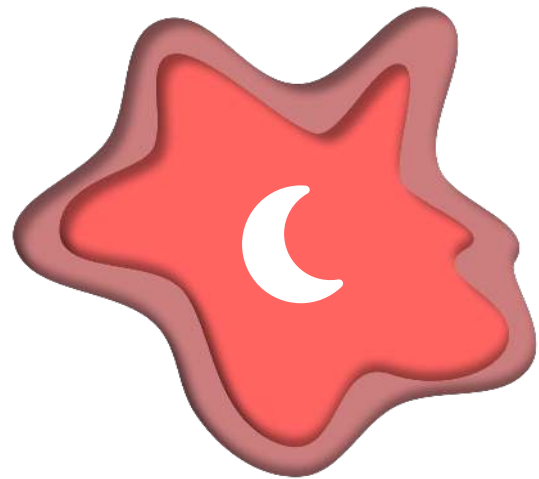
- **Сердцу легче работать**

Ночной отдых помогает сердцу и всему организму справляться с нагрузками. После сна тело чувствует себя бодрее и увереннее.

- **Росту нужен покой**

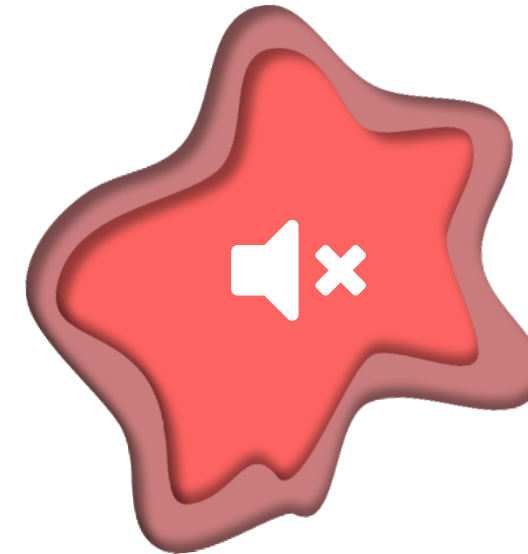
Детям сон особенно важен, потому что их организм развивается быстро. Без хорошего сна силы расходуются, а восстанавливаться становится труднее.

Почему ночью темно и тихо



Темнота помогает уснуть

Когда в комнате темно, телу легче понять, что день закончился. Свет от ламп и экранов может мешать настроиться на сон.



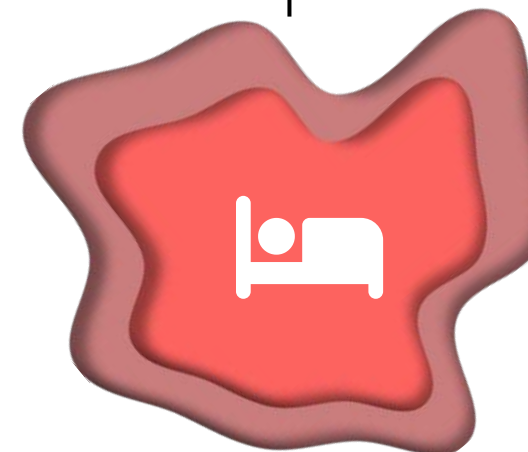
Тишина успокаивает

Спокойная обстановка помогает мозгу перестать ждать новых игр и шумных дел. Тогда засыпать становится проще и приятнее.



Экран бодрит

Телефон, планшет и телевизор дают яркий свет и много впечатлений. Из-за этого мозгу труднее перейти к ночному отдыху.



Вечерний покой нужен

Тихие занятия, приглушённый свет и знакомый ритуал помогают телу расслабиться. Так вечер мягко подводит к сну.

Если первоклассник спит столько, ему легче просыпаться, не зевать на уроках и сохранять бодрость для игр и учёбы.

Рекомендации Национального фонда сна (Sleep Foundation) для детей 6–13 лет

10–12 часов

сна обычно нужно детям 6–7 лет

Что бывает, если не выспаться



Буквы разбежались

Утром Саша сел за тетрадь и сразу понял: глаза будто не слушаются. Буквы в словах смешивались, а знакомое правило никак не вспоминалось. Он несколько раз перечитал задание и всё равно сделал две ошибки подряд.



Зевота на уроке

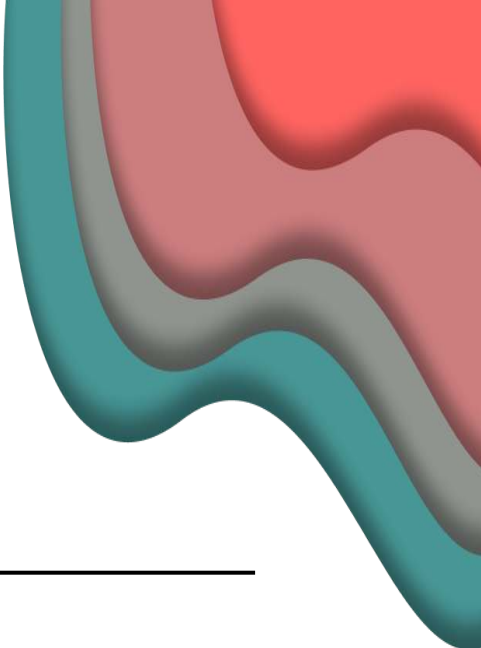
Аня сидела на первом уроке и тихо зевала, прикрывая рот ладошкой. Учитель говорил интересно, но мысли словно уплывали в сторону. Девочка кивала, а потом снова ловила себя на том, что смотрит в одну точку.



Настроение на нуле

После короткой ночи Миша стал капризным даже из-за пустяка. Ему не хотелось играть, а на замечание он ответил резко и тут же пожалел. Когда человек не выспался, ему труднее быть спокойным, внимательным и дружелюбным.

Сны и сказочные картинки



Смешные кусочки дня

Во сне могут собраться в одну картинку урок, прогулка, разговор и любимая игрушка. Мозг соединяет знакомые события так, что получается удивительная, иногда очень смешная история.

Знакомые лица рядом

В сновидениях часто появляются мама, друзья, учитель или домашний кот. Они могут вести себя совсем необычно, потому что сон любит менять привычные вещи местами и превращать их в игру.

Фантазия без правил

Во сне может летать рюкзак, говорить туча или вырастать мост из конфет. Это не настоящая жизнь, а работа воображения, которое ночью становится особенно смелым и свободным.

Как маленькая сказка

Иногда сон похож на короткую сказку: есть чудо, приключение и неожиданный конец. Утром такой сюжет быстро тает, но настроение от него может остаться очень ярким.

Почему лучше спать ночью, а не днём

Вечер и тишина

После активного дня наступает вечер, становится темнее и спокойнее. Организму проще понять, что пора снижать темп и готовиться ко сну.

Ночной сон

Ночью тело отдыхает глубже: меньше света, меньше шума и меньше дел. В это время сон обычно длится дольше и приносит больше пользы.

Дневной сон

Днём вокруг много движения, поэтому уснуть труднее, а сам сон часто выходит коротким и прерывистым. После него не всегда удаётся хорошо восстановиться.



Как помочь себе быстрее уснуть

01

Сделайте вечер спокойным

За час до сна лучше перейти на тихие занятия: почитать книгу, собрать пазл или просто спокойно поговорить. Так тело постепенно понимает, что день заканчивается.

03

Повторяйте один и тот же ритуал

Умывание, пижама, книга и ночник каждый вечер помогают привычке укрепляться. Когда порядок действий знакомый, организм быстрее настраивается на сон.

02

Отложите яркие экраны

Телефон, планшет и телевизор перед сном мешают глазам и будят мозг. Если убрать экраны заранее, заснуть обычно получается легче и спокойнее.

04

Ложитесь в одно время

Если отходить ко сну примерно в один и тот же час, внутренним часам легче работать правильно. Тогда засыпание становится привычным, а утро — более добрым.

Спят не только люди



Кошки отдыхают долго

Кошки умеют дремать много раз за день и ночью тоже спят не сразу и не одинаково. Им, как и людям, нужен отдых для сил и бодрости.



Птицы спят по-своему

Птицы тоже спят, но их отдых устроен иначе, чем у людей. У каждого вида свой удобный порядок, чтобы оставаться сильным и не уставать.



Собакам нужен перерыв

Собаки любят не только бегать и играть, но и спокойно лежать после активности. Сон помогает им восстанавливаться после прогулок, как после большой и весёлой работы.



У всех одна цель

Хотя животные спят по-разному, смысл у сна один: восстановить силы. Отдых нужен и маленьким, и большим, и тем, кто летает, и тем, кто бегают.

У организма есть свои часы

01 **Внутренний ритм**

Внутри человека работают биологические часы. Они подсказывают, когда нужно быть бодрым, а когда пора замедлиться и готовиться ко сну.

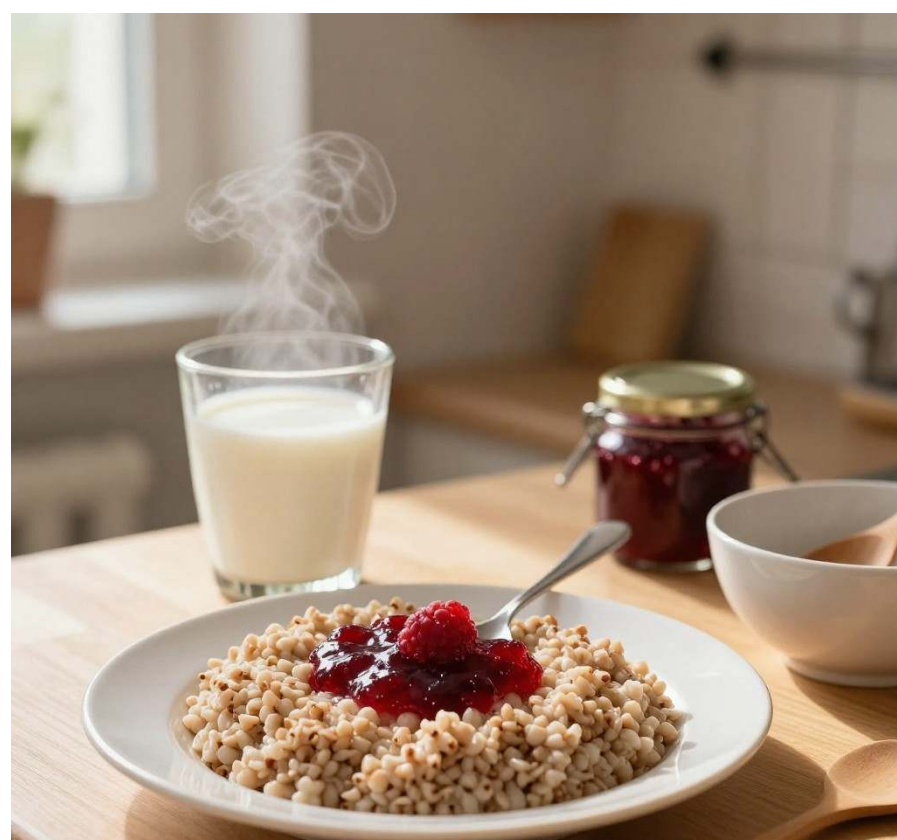
02 **Привычное время сна**

Если каждый вечер ложиться примерно в один и тот же час, организм быстрее запоминает порядок. Тогда засыпать становится легче, словно по знакомой дорожке.

03 **Утро приходит вовремя**

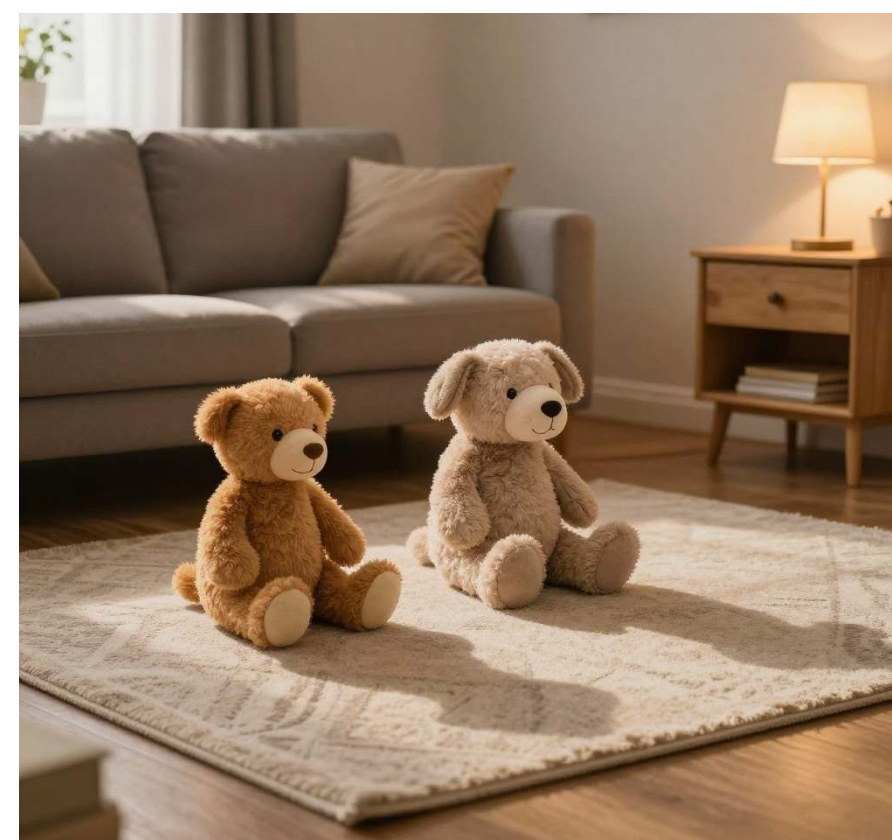
Когда режим соблюдается, утреннее пробуждение проходит спокойнее. Человек чувствует себя собранным, потому что его внутренние часы уже знают, что делать.

Хороший сон делает настроение лучше



Утро начинается с улыбки

Маша проснулась после крепкого сна и сразу улыбнулась маме. Завтрак показался вкуснее, а портфель — легче. Ей хотелось разговаривать, играть и идти в школу без лишних капризов.



Мир без ссор

После спокойной ночи Коля легче выслушал друга и не стал спорить из-за пустяка. Он заметил, что выпавшемуся человеку проще быть добрым, терпеливым и готовым помочь.

Сон помогает здоровью

- **Сердце работает ровнее**

Во сне организм не просто отдыхает, а поддерживает важные процессы. Сердцу тоже нужен ночной перерыв, чтобы после дневной активности работать спокойно и без лишнего напряжения.

- **Мозг восстанавливается**

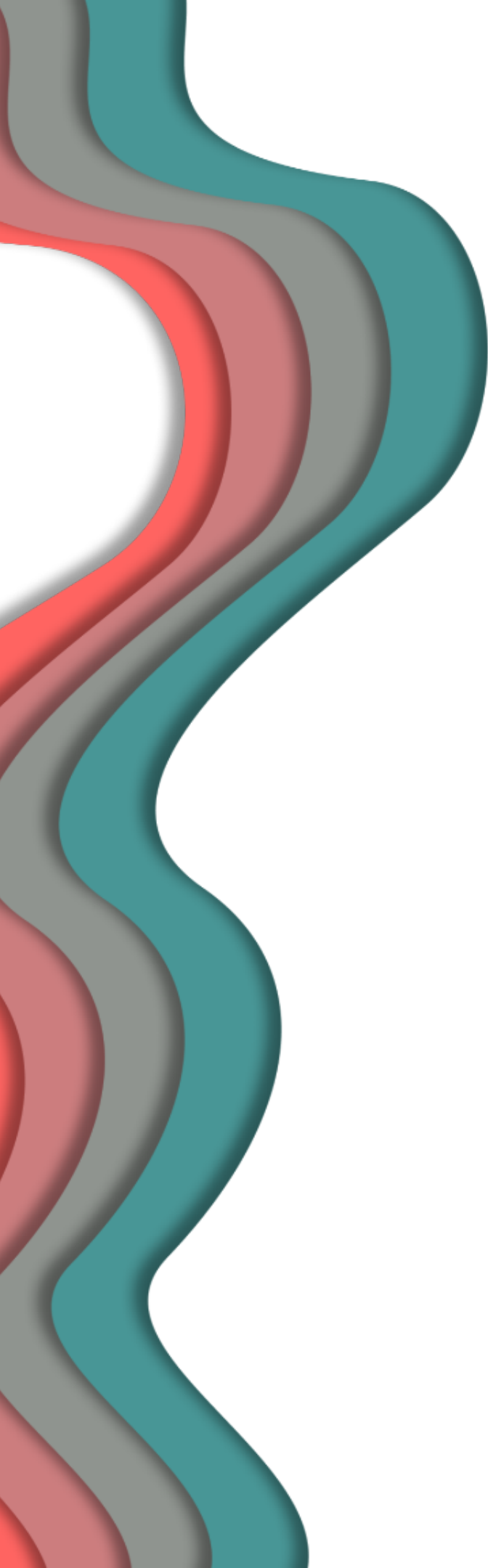
После сна мозгу легче обрабатывать впечатления и учиться новому. Он словно получает возможность передохнуть, чтобы на следующий день снова думать быстро и ясно.

- **Мышцы набираются сил**

После бега, прыжков и игр мышцы устают так же, как и сам ребёнок. Ночной отдых помогает телу восстановиться и снова быть готовым к движению.

- **Меньше усталости днём**

Если спать мало, силы заканчиваются быстрее, а обычные дела кажутся труднее. Хороший сон помогает организму выдерживать нагрузки и не уставать слишком рано.



Главный вывод о ночном сне

01

Ночь нужна для памяти

Во время сна мозг бережно сохраняет важное и убирает лишнюю путаницу. Поэтому после хорошей ночи легче вспомнить уроки, стихи и новые слова.

03

Настроение становится лучше

Выспавшемуся ребёнку проще улыбаться, дружить и спокойно слушать взрослых. Когда сил достаточно, меньше поводов для капризов и лишних слёз.

02

Тело отдыхает и растёт

Ночью организм восстанавливается после игр, прогулок и учёбы. Для детей это особенно важно, потому что тело растёт и ему нужны силы.

04

Утро начинается легче

После хорошего сна вставать проще, а новый день встречается бодрее. Значит, ночной отдых помогает и учиться, и играть, и радоваться каждому дню.

Почему сон ночью так важен

Ночной сон помогает мозгу запоминать, телу расти и сердцу отдыхать. Он возвращает силы, улучшает настроение и делает утро добрее. Поэтому спать ночью — очень умная привычка.

