

Важность сна

Сон является заметной особенностью здоровья и благополучия, которая влияет на множество аспектов развития раннего детства.

Проблемы со сном в раннем детстве связаны с рядом плохих результатов развития в нейрокогнитивных, социально-эмоциональных областях, физическом здоровье и семейном функционировании, что подчеркивает важность предотвращения трудностей со сном в раннем детстве.



Хороший сон способствует физическому росту ребенка:

- ✓ позволяя высвобождать гормоны роста во время глубокого сна
- ✓ поддерживая развитие костей, мышц
- ✓ укрепляя иммунную систему

Сон приносит пользу нескольким специфическим навыкам у малышей и дошкольников:

- **Воспоминания:** сон помогает малышам запоминать и закреплять новую информацию, новые слова и пространственные воспоминания, обеспечивая лучшее обучение и рост словарного запаса
- **Внимание и концентрация:** адекватный сон улучшает устойчивое внимание и способность отфильтровывать отвлекающие факторы, что поддерживает более длительное участие в задачах и лучшие результаты обучения

- *Исполнительные функции:* сон поддерживает когнитивные навыки более высокого порядка, такие как рабочая память, тормозной контроль, формирование концепций и решение проблем
- *Когнитивная скорость и обработка:* дети, которые хорошо спят, имеют более быстрое время реакции и скорость когнитивной обработки по сравнению с тем, кто недостаточно спит
- *Усвоение языка:* сон помогает интегрировать новые слова в память, обобщая значения слов, и поддерживает изучение языка, имеющее решающее значение в раннем детстве
- *Регулирование настроения и поведенческий контроль:* сон улучшает стабильность настроения и снижает импульсивность, и то, и другое косвенно способствует улучшению умственных показателей

Плохой сон в раннем детстве

Плохой сон в раннем детстве связан с более высокой вероятностью:

- ✓ развития ожирения
- ✓ заболевания диабетом 2 типа
- ✓ сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как высокое кровяное давление и болезни сердца

Недостаток сна нарушает гормоны, регулирующие аппетит, метаболизм и воспалительные реакции, способствуя увеличению веса и метаболической дисфункции, которые сохраняются во взрослом возрасте.

Ослабленная иммунная система

Сон имеет решающее значение для развития иммунной системы, включая выработку цитокинов, которые борются с инфекциями

дети с плохими привычками сна демонстрируют ослабленные иммунные реакции, что может привести к более частым заболеваниям и более медленному выздоровлению

Когнитивное и поведенческое воздействие, влияющее на физическое здоровье

Нехватка сна в детстве способствует поведенческим проблемам, таким как импульсивность и гиперактивность, которые могут косвенно влиять на физическое здоровье из-за вредных привычек образа жизни, включая нездоровое питание.



Правила здорового сна

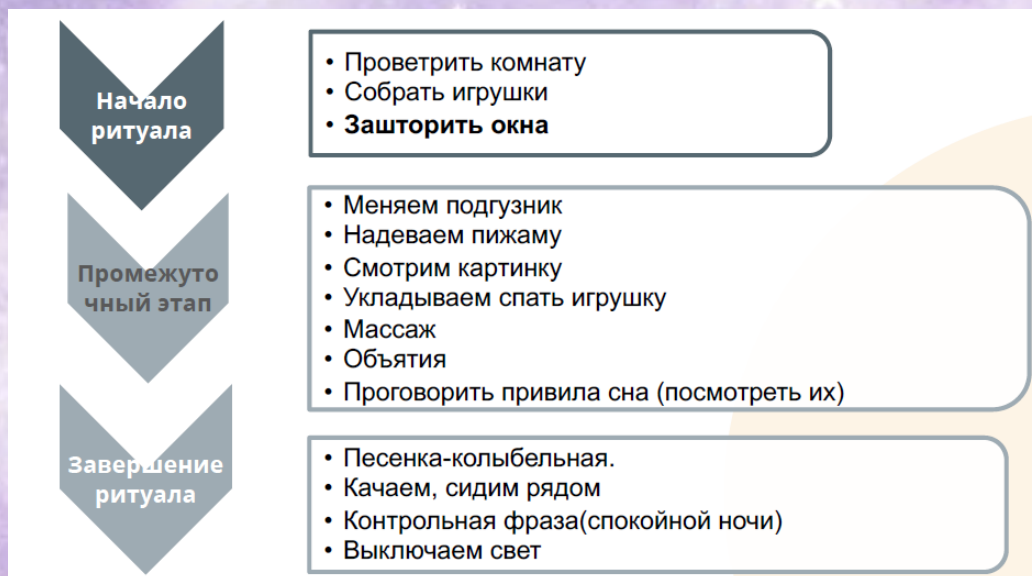
Часовая рутина отхода ко сну

- ✓ ТВ/компьютер/экраны выключены
- ✓ ванна/душ при необходимости
- ✓ упражнения для рук/глаз, способствующие релаксации (раскрашивать, лего, строительство конструкторов 10-15 минут)
- ✓ легкий перекус перед сном (йогурт, банан)

Условия сна: правило трех «Т»

- темно (в комнате, где спит ребенок лучше использовать шторы блэкаут)
- тихо (перед укладыванием ребенка окружающие говорят чуть тише, можно использовать «белый» шум)
- температура оптимальная (в спальне 18-22°C)

Ритуалы – одинаковые, последовательные действия, которые вы делаете каждый раз, прежде чем положить ребенка спать



Про родителей...

Родителям нужны силы. Чтобы не проиграть эту партию, будьте внимательны к себе, обязательно высыпайтесь!