

СОН – ЭТО ЗДОРОВЬЕ.

Сон- это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений.

Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы «сон» и «бодрствование».

Генетически у каждого этот цикл имеет индивидуальное выражение : у одних смена фазы происходит в 20-21 час, и тогда человек « жаворонок» должен ложиться спать, в другом случае «сова»- в 2-3 часа ночи. Большинство людей лучше отдыхают если засыпают около 22-23 часов. Можно приспособиться к режиму. Но если не позволять организму отдыхать так, как ему положено от природы, то это ведет к отрицательным проявлениям и может послужить причиной расстройства сна или других нарушений здоровья.

Длительность сна с возрастом постепенно сокращается: с 15-20 часов в первые 6 месяцев, 14-16 часов во второе полугодие 1-го года, 12-14 часов к 2-м годам, до 10 часов в сутки (с индивидуальными колебаниями в дошкольном возрасте).

Сон оценивается по трем параметрам:

засыпание (медленное, быстрое, спокойное, беспокойное);

характер сна (глубокий, неглубокий ,спокойный , беспокойный с дополнительным воздействием);

длительность сна (укороченный, длительный, соответствует возрасту

Нарушение сна у детей могут быть следствием переизбытка перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей животе, связанных с состоянием желчного пузыря, заболевания желудка.

(Психогенных причин

(страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи.

Сон тревожный, укороченный , если помещение душное, непроветренное.

Перед сном рекомендуется занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, общую или местную(исходя из условий),сменить одежду, затенить окна. Правильнее укладывать спать в начале тех детей, которые делают это спокойно и, таким образом, являются примером для более капризных и возбудимых детей.

На 3-ем году жизни увеличивается работоспособность нервной системы, поэтому активное бодрствование удлиняется до шести с половиной часов, а суточное количество часов сна уменьшается до 12-13 часов. Дневной сон детей начала третьего года жизни физически ослабленных детей более старшего возраста удлиняется до 3-3,5 часов.

Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил:

- Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания;
- За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос;
- Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.
- Важной является прогулка перед сном, которая улучшает кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.
- Полезны перед сном оздоровительные процедуры- теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна(37-37С-8-10минут).
- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей.
- Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон.

Ночные страхи и кошмары могут наблюдаться при неврозах, но бывают и проявлениями эпилепсии. Сногворение и скрежет зубами во сне(бруксизм) часто наблюдается у совершенно здоровых детей.

Глубина сна на его протяжении меняется. В нормальном состоянии человек просыпается один или несколько раз, тогда он может слышать шум, укрываться, поворачиваться, раскрываться.

Есть период сна, когда человек не воспринимает сигналов ни извне, ни изнутри организма - Ночной паралич (при переходе от сна к бодрствованию).

В такой цикличности разных фаз сна заложено его целебное значение. Сон-это движение физиологических процессов, а не застывшее состояние.

Для нормализации сна необходимо устранить раздражители, организовать прогулки и закаливающие процедуры перед сном. Этого, как правило, бывает достаточно. В редких случаях приходится использовать успокаивающие настои, запахи седативных эфирных масел.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение.