



Про користь денного сну та сталого режиму дня дитини раннього віку під час карантину

Правильний режим дня — раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку. Звісно, дотримуватися ідентичного розпорядку вдома інколи складно. Тож до нього можна внести **незначні** корективи, які враховуватимуть умови життя вашої родини. Для цього потрібна лише ваша любов і усвідомлення власної відповідальності за життя та здоров'я дитини.

- ✚ Повноцінний сон має тривати у 2—3 роки — 14—15 годин.
- ✚ Будь-які скорочення сну хоча б на дві години негативно позначаються на функціональному стані мозку. У дитини знижується працездатність, опірність організму до різноманітних інфекцій, підвищується втомлюваність.
- ✚ Аби сон був повноцінним, треба привчати дитину прокидатися й лягати спати в той самий час. Завдяки \ цьому в мої сформується умовний рефлекс щодо часу и обстановки сну, приміром, і приглушене світло в кімнаті, казка на ніч.
- ✚ Аби сон дитини був здоровим, увечері варто обмежити активні ігри дитини, перегляд телевізора та забавки із девайсами. Вечеря має бути легкою.
- ✚ Провітріть кімнату, навіть якщо за вікном несприятлива й холодна погода. Адже прохолодне повітря сприяє швидкому засинанню й глибокому сну. Діяльність дитини має бути різноманітною й обов'язково чергуватися з денним сном. Малювання, конструювання, перегляд мультфільмів, активні рухливі ігри на свіжому повітрі — усе потрібно розподіляти на весь день. Бажано щодня виділяти не менше години на розвивальні заняття. Окрім того, у дитини обов'язково має бути особистий час, коли вона може гратися наодинці, про щось розмірковувати, за чимось спостерігати.

Денний сон необхідний для того, щоб дитина:

- **була здоровою.** У дитини, яка не спить удень, можуть виникати розлади біоритмів, або десинхроноз. Для нього властиві: підвищена збудливість і втомлюваність; затримка нервово-психічного й фізичного розвитку; зниження імунітету;
- **ліпше розвивалася.** Денний сон дає дитині змогу засвоювати нові знання;
- **міцніше спала.** Дитина, яка не спала удень, до вечора зазвичай збуджується і не може заснути. У такий спосіб перенавантажений денними враженнями й інформацією мозок сигналізує про труднощі з її переробкою і засвоєнням.

Наслідки безсоння — підвищена

тривожність, нічні жахіття та більша ймовірність захворіти!



