

Kohti hyvää unta

venäjä

На пути к хорошему сну

Привычки здорового образа жизни - это самое лучшее, что Вы можете предложить себе и своему ребенку. Один из важнейших факторов здоровой жизни - это способность расслабляться и засыпать. Достаточный отдых и восстановление очень важны с точки зрения благополучия в целом. Сон - это прекрасное и положительное состояние, и хорошо было бы подумать над ежедневными действиями, поддерживающими сон всей семьи.

Сон также важен для человека как питание и питье. Во время сна наш головной мозг и организм восстанавливаются после дневных забот. Во время ночного сна в нашем теле происходят процессы, благодаря которым мы остаемся здоровыми, чувствуем себя хорошо и можем вновь справляться с задачами, которые ставит перед нами следующий день.

Потребность в сне для детей дошкольного возраста составляет около 10-13 часов в сутки. У детей, как и у нас взрослых, потребность в сне варьируется индивидуально. Лучше, чем конкретное количество часов, о достаточном сне говорит то, что утром мы встаем свежими и бодрыми. Будучи родителями, помните о необходимости отведения времени для собственного отдыха и сна.

Постепенно, с приближением школьного периода, дневной сон исключают, однако многие дети все еще нуждаются в периодах отдыха в течение наполненного занятиями дня. Дайте ребенку возможность отдохнуть в течение дня, если ребенок больше не спит днем. Таким периодом отдыха может стать, например, совместное чтение, прослушивание аудиокниги или музыки.

Во время обсуждения детского сна распространенными вопросами обычно являются трудности с засыпанием и расстройства сна. Периоды роста и развития ребенка часто влияют в том числе и на сон. Регулярный режим дня, положительные и приносящие чувство безопасности взаимоотношения между родителями и ребенком способствуют засыпанию и хорошему сну ребенка. Если проблемы со сном не решаются домашними средствами, за помощью и поддержкой можно обратиться к специалистам детской консультации.

ИДЕИ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА ВСЕЙ СЕМЬИ

- Соблюдения режима бодрствования и сна
- Достаточная дневная активность и прогулки
- Здоровый рацион питания и регулярный прием пищи
- Ежедневное наличие совместной деятельности, поднимающей настроение и эмоциональное состояние
- Обсуждение событий, произошедших в течение дня
- Переход к более спокойной деятельности ближе к вечеру и снижение количества ярких раздражителей Телевизор и современные мобильные устройства лучше выключить до начала подготовки ко сну



- Повторяющиеся рутинные действия, ритуалы, которые подготавливают отход ко сну:
вечерний перекус, чистка зубов и умывание, туалет, сказка, поцелуй
- Спокойное, чистое и приятное место для сна, в котором безопасно засыпать

НАД ЧЕМ МОЖНО ПОРАЗМЫШЛЯТЬ ДОМА: Составьте всей семьей список вечерних ритуалов. Начните выполнять действия, перечисленные в списке, и строго все вместе соблюдайте их выполнение. Сравните ситуацию через пару недель, изменилось ли что-нибудь?

ЧТО МОЖНО ПОЧИТАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Сайт полезных идей для семей с детьми Neuvokas perhe <https://neuvokasperhe.fi/lepo/>

Сайт ассоциации Aivoliitto, которая оказывает содействие работе по профилактике нарушений мозгового кровообращения

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu>

